

# OMA TILA

VOIMAANNUTTAVA TILA LUOTUNA JA KOETTUNA



MARIKA KAVAKKA

PRO GRADU

SISUSTUS- JA TEKSTIILIMUOTOILU

TAITEIDEN TIEDEKUNTA

LAPIN YLIOPISTO

KEVÄT 2020

## Lapin yliopisto, taiteiden tiedekunta

Työn nimi:	OMA TILA - VOIMAANNUTTAVA TILA LUOTUNA JA KOETTUNA
Tekijä:	Marika Kavakka
Koulutusohjelma:	Sisustus- ja tekstiilimuotoilu
Työn laji:	Pro gradu -tutkielma
Sivumäärä:	42
Vuosi:	2020

### Tiivistelmä:

Tutkimus käy läpi taiteellisena osiona toteutetun *Oma Tila* -installaation prosessia. Installaatio oli esillä Lapin yliopiston galleria Lyhdyssä 9.-24.4.2019. Se oli suunniteltu toimimaan voimaannuttavana pysähdyspaikkana hektisessä yliopistoympäristössä. Tutkimuksessa pohditaan erityisesti kyseiseen tilaan astumisen ja tilassa etenemisen merkityksiä ja mahdollisuuksia. Se keskittyy avaamaan suunnitteluprosessin aikana ilmenneitä oivalluksia ja installaatioon päätyneitä ratkaisuja sekä vertailemaan niitä kävijöiden kokemuksiin. Analysoitavana aineistona käytetään näyttelyssä palautelaatikon avulla kerättyjä kommentteja tilassa kävijöiltä. Kommentit on analysoitu sisällönanalyysin keinoin, ja niistä on nähtävissä samanlaisia havaintoja, joiden pohjalta tilaan sijoitettavia elementtejäkin valikoitiin. Tutkijan omat kokemukset käyvät vuoropuhelua aineistona toimineen näyttelyn kanssa ja analysoitavaksi kerätyt kommentit tukevat ajatusta siitä, miten voimaannuttava tila muodostuu ja voiko henkilön voimaantumisprosessiin vaikuttaa luomalla tila juuri sitä varten. Tutkimuksen keskittyessä taiteellisen prosessin auki kirjoittamiseen sekä tutkijan omiin havaintoihin tutkimuksen metodiksi valikoitui autoetnografia. Olennaista autoetnografisessa tutkimuksessa on tutkijan reflektiivisyys ja tulkinnan syntyminen havaintojen kautta.

*Oma tila* -installaatio sisälsi taideperustaisia, heittäytymiseen kutsuvia harjoituksia. Kävijöiden antaman palautteen perusteella oli huomattavissa, että juuri harjoitukset olivat merkittävässä osassa vaikuttamassa kokemukseen. Harjoitusten koettiin tuovan huomion tähän hetkeen ja niitä pidettiin miellyttävinä niin lähestyttävyyden kuin myös niissä käytettävien materiaalien kannalta. Tutkimuksessa oli ennen kaikkea tarkoitus poimia tietoa siitä, miten tila toimi voimaannuttavana tilana ja mitkä elementit tilassa kävijät kokivat itselleen voimaannuttavina.

Avainsanat: tilasuunnittelu, voimaannuttava tila, voimaantumisprosessi, ekspressiivinen taideterapia, henkinen hyvinvointi

## University of Lapland, Faculty of Art and Design

The title of the Master's Thesis: Own space – empowering space as created and experienced  
Author: Marika Kavakka  
Degree programme / subject: Interior and textile design  
The type of the work: Master's Thesis  
Number of pages: 42  
Year: 2020

### Abstract:

The research will review the process of the *Own Space* installation as an artistic section. The installation was displayed at the gallery Lyhty at the University of Lapland on 9-24 April 2019. The space was designed to serve as an empowering place in the hectic university environment. The study will focus on the meanings and possibilities of entering this space and being there. It focuses to open the insights and solutions that ended up to the installation during the design process. The feedback is collected from the visitors of the installation. The comments have been analysed through content analysis and they are showing similar observations from the elements that were selected to the installation. The researcher's own experiences engage in dialogue with the exhibition as material. The comments collected for analysis support the idea of how the empowering space is formed and whether the process of empowerment of a person can be influenced by creating a space for that purpose. As the research focused on the opening the writing of the artistic process and the researcher's own observations, autoethnography was selected as the method of the study. The fundamental element of autoethnographic research is the reflection of the researcher and the emergence of interpretation through observations.

*The Own Space* installation included art-based exercises that invite visitors to let go of the critic with themselves. Based on the feedback from the visitors, it was noticeable that it was the exercises that played an important role in influencing the experience. The exercises were seen to bring attention to this moment and were considered pleasant both in terms of approachability and the materials used in them.

The main purpose of the study was to collect information about how the installation worked as an empowering space and which elements visitors felt empowering in the installation.

Keywords: interior design, empowering space, process of empowerment, expressive art therapy, mental wellbeing

## Sisällysluettelo

1	Johdanto.....	1
1.1	Lähtökohdat.....	1
1.2	Tavoitteet, tutkimuskysymykset ja aiheen rajausta.....	2
1.3	Menetelmät.....	4
1.4	Aineisto.....	6
2	Itseilmaisu tienä läsnäoloon.....	7
2.1	Voimaantumisen teoriaa.....	7
2.2	Ekspressiivisen taideterapian menetelmiin tutustuminen.....	10
2.2.1	Oma kokemus harjoituksissa.....	12
3	Oma tila -näyttely.....	14
3.1	Harjoitusten valikointi.....	15
3.2	Näyttelyn suunnittelu.....	17
3.3	Näyttelyn tavoite.....	25
3.4	Näyttelyn anti.....	28
4	Aineistonanalyysi.....	30
6	Johtopäätökset.....	36
5	Pohdinta.....	38
7	Lähteet.....	40

# 1 Johdanto

## 1.1 Lähtökohdat

Olen kuin kuka tahansa muu yliopisto-opiskelija, mutta kuitenkin en ole kuin kuka tahansa. Minulla on oma todellisuuteni, jonka kautta tarkastelen ympäristöäni, kuten meistä tekee jokainen. Olen tarkastellut ympäristöäni kenties herkemmin kuin moni muu, ja käyttänyt energiaa sen miettimiseen, mitä muut mahtavat minusta ja luovuuden tuotoksistani ajatella. Tällainen pohdiskelu on tuntunut ristiriitaiselta luovuutta ja taiteen eheyttäviä vaikutuksia korostavassa koulutusympäristössä. Ajoittain pohdin myös, onko juuri yliopistoympäristö luonut minulle paineen luovuudesta? Toivoin koko opintojeni ajan löytäväni yliopistolta tilan, jossa voisin hengähtää ja kokea luovuuden läsnäolon itsessäni. Keskustellessani opiskelutovereideni kanssa huomasin muidenkin jakavan samanlaisen toiveen. Poistuin yliopistolta aina kun mahdollista ja siirryin esimerkiksi kotiin työskentelemään. Sisustus- ja tekstiilimuotoilun opinnoissani aloin painottamaan yhä enemmän henkisen hyvinvoinnin edistämistä tilasuunnittelun keinoin. Mielessäni alkoi syntyä ajatus siitä, että suunnittelisin työkseni voimaannuttavia tiloja, joissa kävijä voisi laskeutua turvallisesti läsnäolon tilaan. Aloin etsiä vastaavanlaisia esimerkkejä tiloista, joissa olisi pyritty huomioimaan tilaan luotujen elementtien vaikutuksia hyvinvointiin. Huomasin tällaisen lisääntyneen tilasuunnittelussa.<sup>1</sup> Tunsin löytäneeni vihdoin oman juttuni ja jatkoin aiheeseen syventymistä kirjoittamalla kandidaatin tutkielmani *Voimaannuttavan tilan elementit: Henkisen hyvinvoinnin tukeminen tilasuunnittelun keinoin* (2016). Oli selvää, että jatkaisin Pro gradu -tutkielmassa saman aiheen parissa. Tämä tutkielmateksti on tulosta siitä, että päätin kokeilla tehdä konkretiaksi sen, mikä oli pyörinyt mielessäni ja puheissani jo tovin.

*Oma Tila* -näyttely oli esillä 9.-25.4.2019 Lapin yliopiston galleria Lyhdyssä. Tilan suunnittelu ja toteutus antoivat minulle rohkeutta ja varmuutta siitä, että minullakin on paikkani tässä maailman myllerryksessä. Haaveeni siitä, että voisin omalla toiminnallani ja työlläni tehdä jollekin hyvää, sai näyttelyni kautta voimaa siipiensä alle. Tutkielma on läpileikkaus taiteellisen osion prosessista sekä oivalluksista, jotka johdattivat ja jotka

---

<sup>1</sup> Keinonen, Vaajakallio & Honkonen 2013

seurasivat näyttelyäni. Aloitin siis pohdinnan jo kandidutkielmassani ja tulin lopputulokseen, että voisin nähdä juuri tilaan astumisen merkityksellisenä elementtinä. Miten tilaan astutaan ja mitä se vaatii tilaan astujalta. Liitän tilaan astumiseen läsnäolon tärkeyden, sen mikä saa ihmisen olemaan läsnä tilassa, tai mikä saa hänet huomaamaan läsnäolon tunteen itsessään. Mieleepi nousi ajatus, että läsnäolon aikaansaaminen tilaan astuessa voisi olla leikin avittamaa. Heittäytymisen merkitys läsnäolon synnyttämisessä nousi yhdeksi päätelmäksi. Tätä ajatusta lähdin toteuttamaan ja tutkimaan käytännössä tuodessani tilaan erilaisia harjoituksia, jotka esittelen luvussa 2. Esittelen luvussa 2. myös teoreettista taustaa tutkimusaiheeseen liittyen sekä avaan keskeisiä käsitteitä. Luvussa 3. kirjoitan auki taiteellisen osion suunnitteluprosessia ja toteutusta eli esittelen tutkimuksessa käytettävän aineiston. Luvussa 4. analysoin aineistoa sisällönanalyysimenetelmän keinoin. Lopuksi pohdin prosessia kokonaisuudessaan ja tarkastelen havaintojen pohjalta syntyneitä johtopäätöksiä.

## 1.2 Tavoitteet, tutkimuskysymykset ja aiheen raja

Tutkimukseni käsittelee taiteellisena osiona toteutetun *Oma Tila* -installaation prosessia. Tutkin erityisesti tilaan astumisen ja tilassa etenemisen merkityksiä ja mahdollisuuksia. Keskityn tutkimuksessa avaamaan suunnitteluprosessin aikana ilmenneitä oivalluksia ja installaatioon päätyneitä ratkaisuja. Lisäksi käytän analysoitavana aineistona näyttelyssä kerättyä palautetta tilassa kävijöiltä. Oma kokemukseni käy vuoropuhelua aineiston kanssa ja teen tulkintaa havainnoistani. Tämän tyyppistä voimaannuttavasta tilasta tehtyä tutkimusta on tehty havaintojeni mukaan hyvin vähän ja kirjallisuuttakin aiheesta oli niukasti tarjolla. Aiempia tutkimuksia voimaantumiseen ja tilakokemukseen liittyen löytyi esimerkiksi Tanja Severikankaan Pro Gradu *Craftmaking designers: creativity and empowerment through craft workshops*<sup>2</sup>, jossa hän pohtii järjestämiensä käsityöpajojen avulla, millaisessa roolissa luovuus on näiden työpajojen aikana, ja miten yhteisöllinen käsitöiden tekeminen voi luoda voimaantumisen kokemuksia. Toinen Pro Gradu, joka sivusi aiheettani taideperustaisena paikkatutkimuksena oli Heidi Hännisen *”Jokainen*

---

<sup>2</sup> Severikangas 2013

*paikka on omalla tavallaan kodikas”*: Murmanskilaisten nuorten paikkakokemuksia tutkimassa taidekasvatuksen keinoin<sup>3</sup>. Siinä käytettiin myös tutkimusmenetelmänä paikan päällä tapahtuvaa taidetoimintaa, jonka tutkimuksen perusteella havaittiin voivan muuttaa kokemusta paikasta merkittävästi ja onnistuessaan myös positiivisemmaksi. Taiteen voimaannuttavaa vaikutusta on käsitelty useissa tutkimuksissa ja artikkeleissa, mutta voimaannuttavaksi suunniteltua tilaa käsitteleviä tekstejä löytyi lopulta vähän. Toki hyvinvointia lisääviä tiloja on alettu suunnittelemaan jo aikaisemmin, mutta nähdäkseni tämänkaltaista voimaantumisprosessia mahdollistavaa näkökulmaa tilan suunnittelun kannalta ei ole eritelty vielä aikaisemmin. Ympäristöpsykologian dosentti Kalevi Korpelan tutkimukset luonnon ja ympäristön psykologisista vaikutuksista sisältävät samansuuntaisia ajatuksia tarkkailun merkityksestä ympäristön vaikutuksille.<sup>4</sup> Korpela on ohjannut myös useita Pro Gradu -tutkielmia aiheen tiimoilta, joista yhtenä esimerkkinä Kirsi Vattulaisen *Hyvää oloa voimametsästä: Tutkimus Psykologisia harjoitteita sisältävästä luontoreitistä*.<sup>5</sup> Tutkimus käsittelee Korpelan vuonna 2010 Ikaalisiin avaamaa psykologisia harjoitteita sisältävää luontoreittiä ja sen vaikutusten havainnointia kävijöissä.

Yhtenä tärkeänä aineistona käytän muistiinpanojani ja kokemuksiani Ekspressiivisen taideterapian perusteet -opinnoista (20op), jotka suoritin lukuvuosina 2017-2018 Pohjois-Pohjanmaan kesäyliopiston kautta. Näyttelyn nimi *Oma Tila* viittaa ajatukseen oman tilan tunteesta, jollaiseksi määrittelen voimaantumisen tunteen jollain tasolla liittyvän. Oma tila tarkoittaa tässä tapauksessa tunnetta siitä, että voi kokea läsnäolon tunteen itsensä kanssa. Mikäli läsnäolon kokemusta ei kykene itsessään tiedostamaan, voi oma tila tuntua myös tilalta, jossa voi hetken olla yksin, piilossa. Piiloutuminen voi oman kokemukseni mukaan tuoda rauhallisuuden tunteen hälyisän ympäristön keskellä.

Pohdin tutkielmassa erityisesti sitä, voidaanko kokemus voimaantumisesta saavuttaa sille tarkoitettussa tilassa todennäköisemmin kuin jos henkilö ei muuten heräisi aistimaan ja tiedostamaan ympäristönsä mahdollisia voimaannuttavia tekijöitä. Pyrin tuomaan tutkielmassani esiin voimaannuttavaa tilaa ja millaisena se näyttäytyy toteuttamassani installaatiossa. En keskity tilaan ainoastaan visuaalisten elementtien kautta, vaan

---

<sup>3</sup> Hänninen 2017

<sup>4</sup> Korpela

<sup>5</sup> Vattulainen 2013

tutkimuksessani on lähtökohtana löytää voimaannuttavuuden merkitys tilan syvemmistä tasoista. Tällä tarkoitan tilaan suunniteltuja ja valikoituja erilaisia elementtejä, joilla pyritään vaikuttamaan kävijän kokemukseen tilassa. Elementeillä tarkoitan tässä yhteydessä esimerkiksi tilan toiminnallisia puolia, sekä niihin liittyviä yksityiskohtia.

Taiteellisena osiona toteutin siis näyttelyn intiimissä galleriatilassa, johon loin osallistavan *Oma Tila* -installaation. Näyttely toimii keskeisimpänä aineistona ja kirjoitan prosessia auki rakentaen samalla siitä syntyvää teoriapohjaa. Tulkintani tuloksista perustuu tähän teoriapohjaan ja näyttelyyn kokonaisuudessaan. Tutkielmani lopputulos on oma tulkintani koko prosessista. Juuri tässä tulkinnassa ja tulkinnan kautta syntyneessä teoriassa on tutkielmani tutkimuksellinen arvo. Tavoitteena on kokonaisuudessaan tutkia, miten voimaannuttava tila muodostuu ja voiko sen muodostumiseen vaikuttaa luomalla tila sitä varten. Pohdin mitä tapahtuu, kun ihminen joutuu astumaan ikään kuin tuntemattomaan astuessaan sisään voimaannuttavaksi tarkoitettuun tilaan. Olen jo pitkään tavoitellut tilasuunnittelussa syvempää merkitystä elementtien ja tilan tarkoituksen valinnoille. Pyrkimyksenäni työskentelyssä on tavoittaa henkilö herkistymään itselleen ja omalle luovuudelleen. Luovuudella tarkoitan itsensä ilmaisua tavalla, joka mahdollistaa oman sisäisen maailman avautumisen ja yhdistymisen ympärillä olevaan.

### 1.3 Menetelmät

Kyseessä on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Suunnittelin ja loin taiteellisena osiona tilan, jossa kokeilin erilaisia tilassa esiintyviä elementtejä, joilla luoda tilassa vierailijalle mahdollisuus voimaantumisen kokemukselle. Tässä tapauksessa installaation tarkoituksena oli toimia aineistonkeruun tukena ja kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija luottaa aineiston keruussa omiin havaintoihinsa eikä kerää tietoa mittausvälineillä<sup>6</sup>. Tutkimuksen menetelmänä on kirjoittaa auki koko prosessi suunnittelusta näyttelyn toteutukseen ja kävijöiltä kerättyihin kommentteihin. Aineistonkeruu tapahtui näyttelyn aikana muun muassa kirjallisena kommentointina. Esitin näyttelyn yhteydessä pyynnön jättää tilassa syntyneistä kokemuksista kommentteja paperille. Kommentteja

---

<sup>6</sup> Tuomivaara, 2005



hyödynnetään tutkimuksessa luottamuksellisesti ja niistä on ennen kaikkea tarkoitus poimia tietoa siitä, miten tila toimi voimaannuttava tilana. Tämän yhteydessä koen tarpeelliseksi tuoda esille subjektiivisuuden tutkijan asemassani, sillä tutkimukseni lähtökohtana toimii henkilökohtainen tarpeeni kerätä tietoa tulevaa työskentelyäni varten.

Päädyin käyttämään tutkimuksessa autoetnografista tutkimusmenetelmää, sillä autoetnografinen ote tutkimuksessa tekee mahdolliseksi tutkijan oman äänen kuulumisen. Autoetnografisessa tutkimuksessa oma kokemus ja ajattelu kyseenalaistetaan siten, että oma subjektiivisuus sekä tutkijan asema asetetaan rinnakkain toisten kokemusten kanssa. Koska tutkija kuitenkin luo itse rinnastukset sekä tekee valinnat, tekstissä korostuu hänen oma näkemyksensä vahvana. Autoetnografisessa kirjoittamisessa keskeisiä ovat tunteiden läsnäolo ja kertomisen ruumiillisuus.<sup>7</sup> Toisin sanoen tutkija avaa oman sisäisen maailmansa ja paljastaa samalla haavoittuvuutensa.<sup>8</sup> Autoetnografian voi ymmärtää tutkimusmenetelmänä, joka tekee muun muassa henkilökohtaisesta kokemuksesta kulttuuriseen kokemukseen yhdistettävän.<sup>9</sup> Keskeisenä tavoitteena tässä menetelmässä on ymmärtää yleistä siten, että tutkitaan yksityistä. Jokaisen henkilön elämän katsotaan olevan samanaikaisesti paitsi ainutlaatuista, myös yleistettävää ja siksi tällainen tutkimusmenetelmä on mahdollinen.<sup>10</sup>

Aineiston analyysimenetelmänä toimii tässä tapauksessa sisällönanalyysi, jolla yleensä on tarkoituksena luoda aineistosta yhtenäistä ja selkeää kuvaa, jotta johtopäätöksiä on mahdollista tehdä tulkinnan avulla. Palautteet, joita sain anonyymeinä kommentteina tilassa olleeseen palautelaatikkoon sekä vieraskirjaan, on analysoitu tutkimuksen lopussa aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Käytän menetelmänä luokittelua, jonka avulla teen palautteista yksinkertaistettuja havaintoja ja etsin toistuvia teemoja. Aineiston tulkinta rakentuu oman tutkimuskysymyksen pohjalta. On hyvä tuoda esiin, että käyttämässäni aineistolähtöisessä analyysissä päättelyni on tavoitteellista.

---

<sup>7</sup> Anttila, 2007

<sup>8</sup> Anttila 2007

<sup>9</sup> Ellis & Bochner 2000, 739.

<sup>10</sup> Ellis & Bochner 2000, 737, 751.

Tutkimusaihetta pohtiessani minulle oli selvää, että haluan kirjoittaa itselleni merkityksellisestä aiheesta. Keskityn elämässäni oman henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja tarkastelen asioita paljon sen kautta. Pyrin siihen, että myös tutkimukseni toimisi osana hyvinvoinnin edistämistä ympärilläni. Tämän vuoksi autoetnografia käy luontevasti menetelmäksi tutkimukseeni, jossa esittelen taiteellista prosessia ja pohdin sen vaikutuksia oman kokemukseni kautta. Toisin sanoen havainnoin prosessin kulkua ja raportoin tutkimuksessa omien muistiinpanojeni kautta tekemiäni huomioita.

#### 1.4 Aineisto

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys eli alunäkökulma, josta tutkimusta lähdetään tekemään, perustuu kirjallisuuteen, joka avaa taustoja voimaantumisen käsitteen ja ekspressiivisen taideterapian menetelmiin. Tuon esiin voimaantumista prosessina ja pyrin selventämään heti aluksi, mitä se tarkoittaa tutkimukseni yhteydessä. Tutkimus pohjautuu tulkinnan tekemiseen erilaisten havaintojen avulla. Pertti Alasuutarin mukaan havaintoja tehdessään on tärkeää tunnistaa havaintojen ja johtolankojen ero, sekä se, että havaintoja tarkastellaan aina tietyn ennalta valitun näkökulman eli teoreettisen viitekehysten kautta.<sup>11</sup> Havainnot eivät myöskään itsessään ole tuloksia, vaan niitä tarkastellaan johtolankoina, joita tulkitsemalla pyritään pääsemään tutkimustuloksiin.<sup>12</sup>

Yksi osa tulkintani muodostumista ovat muistiinpanoni taiteellisen prosessin varrelta. Tutkin voimaantumista prosessina ja pyrin selventämään aluksi, mitä se tarkoittaa tutkimukseni yhteydessä ja tähän liittyen keskeisenä lähdekirjallisuutena toimivat Juhani Räisäsen *Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut*<sup>13</sup>, sekä Juha Siitosen voimaantumisen teoriaa käsittelevät tutkimukset<sup>14</sup>. Valintojeni perusteluina esittelen myös omia kokemuksiani ekspressiivisen taideterapian opintojeni pohjalta. Lisäksi haen tukea perusteluilleni ekspressiivisen taideterapian kirjallisuudesta installaatioon valikoimieni elementtien ymmärtämiseksi.

---

<sup>11</sup> Alasuutari, 2011

<sup>12</sup> Alasuutari, 2011

<sup>13</sup> Räisänen, 2006

<sup>14</sup> Siitonen, 1999

## 2 Itseilmaisu tienä läsnäoloon

### 2.1 Voimaantumisen teoriaa

Voimaantumisprosessi käsitetään oman minän ja ympäristönä toimivan tilan vuorovaikutuksena, koska käyttäytymisen muutos vaatii tuekseen vuorovaikutusta. Voimaantumisprosessi vaatii sisäisen voiman tunteen kehittymisen itsessä, jotta se voi käynnistyä. Vasta sitten kun on itse kokenut tämän, kykenee voimaannuttamaan myös muita. Yksilöllä täytyy olla ennestään valmius prosessin käynnistymiseen.<sup>15</sup>

Voimaantuminen ymmärretään sisäisenä voiman tunteena ja sana kääntyy englanninkielisen empowerment-käsitteen synonyymiksi.<sup>16</sup> Juhani Räisänen pohtii voimaantumista kirjassaan *Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut* nostaen heti alkuun kysymyksen siitä, miksi ihmisen omat voimat saattavat tukahtua ja miksi ympäristökään ei aina tarjoa tarpeeksi voimaannuttavia impulsseja, jottei ihminen lopulta uupuisi.<sup>17</sup> Yksi syy voikin olla se, ettei voimaannuttavia impulsseja tiedosteta ympäristössä. Ihminen lähtee usein hakemaan luonnosta elpymistä ja voimaa, jos tiedostaa tämän mahdollisuuden. Esimerkiksi kaupungeissa eletään niin kaukana luonnosta, että luonnosta saatavaa hyötyä ei osata edes ajatella. Nykyisin kohtaamme mediassa usein kirjoituksia luonnon terveysvaikutuksista.<sup>18</sup>

Kalevi Korpela on tehnyt tutkimusta elvyttävän luontokokemuksen tarpeellisuudesta. Hän korostaa koettujen luontoelementtien vaikutusta tiettyjen värien tai muotojen sijaan. Miellyttäväksi maisemassa saatetaan kokea aina jokin kiintopiste ja tuntu maisemassa etenemisestä sekä jonkinlaisen peittävän elementin kuten joenmutkan näkeminen. Maisemaan koetaan sisältyvän miellyttävä mysteerinen lupaus.<sup>19</sup> Itse koen luonnossa elvyttävyyden tunteen energian virtaamisen vapaudeksi ja sitä kautta miellyttäväksi ja tasapainottavaksi tunteeksi. Korpela on suunnitellut teemapolkuja, jotka vahvistavat elpymistä polun varrelle sijoitettujen psykologisten harjoitteiden avulla.<sup>20</sup> Tällaisten harjoitteiden sijoittaminen esimerkiksi juuri polun varrelle puoltaa ajatusta siitä, että

---

<sup>15</sup> Heikkilä & Heikkilä 2001, 289–290.

<sup>16</sup> Räisänen 2006, 10.

<sup>17</sup> Räisänen 2006, 11.

<sup>18</sup> Huttunen 2011.

<sup>19</sup> Huttunen 2011.

<sup>20</sup> Korpela 2014.

ihminen voisi tarvita herättelyä elpymiseen myös luonnon keskellä. Ihmisellä on näin ollen hyvä olla valmius kohdata voimaantumisen tunne, jotta prosessi voi lähteä käyntiin.

Juha Siitosen väitöskirja *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua* esittää tutkimuksessa kehitetyn voimaantumisteorian keskeiseksi ajatukseksi voimaantumisen lähtevän ihmisestä itsestään.<sup>21</sup> Samaistun Siitosen väitteen kanssa siitä, että voimaantuminen on hyvin henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi. Hän korostaa kirjoituksessaan, ettei voimaa voi antaa toiselle, mutta tutkimukseni lähtökohdan ollessa voimaantumiseen tähtäävän tilan suunnittelu, olen itseasiassa kyseenalaistamassa tätä väitettä. Siitonen toteaaakin ympäristön olevan yksilölle suuressa osassa voimaantumisprosessin tukemisessa. Siitosen tutkimuksessa keskitytään enemmän sosiaalisen ympäristön vaikutuksiin ja yksilön vuorovaikutukseen ympäristön kanssa. Kyseinen tutkimus on toistakymmentä vuotta vanha ja siitä voi nähdä, ettei tilalliseen ympäristöön ja tunnelman merkitykseen ole kiinnitetty huomiota tai se on sivuutettu.<sup>22</sup>

Siitosen kehittämän voimaantumisteorian mukaan voimaantumisessa on kyse ihmisen omasta prosessista ja ulkopuoliset tekijät kuten ympäristö vaikuttavat voimaantumista edistävänä tekijänä, mutta ympäristö itsessään ei aiheuta ihmiselle voimaantumisen tunnetta.<sup>23</sup> Omassa tutkimuksessani ja taiteellisen osion suunnittelussa oletan olevan olemassa tällaisia elementtejä, jotka mahdollistavat voimaantumisprosessin syntyä. Tässä yhteydessä totean kokevani oman tutkimukseni tarpeelliseksi, koska se tuo esille mahdollisuuden vaikuttaa tietynlaisen tilan luomisella voimaantumisprosessiin. Ja kuten voimaantumisprosessissa jokaisella on todettu olevan voimaantumiseensa omat lähtökohtansa, on tila luotava tällaista ajatusta tukevaksi. Siitonen toteaa, ettei kattavaa luetteloja voimaantumisen edellytyksistä voida tehdä, mutta ihmisen voimaantumista voidaan pyrkiä mahdollistamaan.<sup>24</sup>

Olin pyrkinyt löytämään elementtejä, jotka tilassa voisivat sytyttää henkilön kokemaan voimaantumista eli oman sisäisen voiman tunteen kehittymistä. Yhtenä selkeänä elementtinä aineistoa läpikäydessäni nousi vuorovaikutuksellisuus ympäristön kanssa. Mielestäni ympäristöllä ja sen antamalla impulssilla on merkittävä vaikutus siihen, että

---

<sup>21</sup> Siitonen 1999.

<sup>22</sup> Siitonen 1999.

<sup>23</sup> Siitonen 1999, 93.

<sup>24</sup> Siitonen 2004, 4.

henkilö voi kokea kuuluvansa juuri siihen paikkaan, missä seisoo. Pohtiessani omalla kohdallani kokemiani voimaantumisen tunteita viime aikoina ymmärsin, että ympäristöllä ja etenkin vuorovaikutuksella ihmisten kanssa on ollut suurikin vaikutus. Silloin voimaantumisen tunteen on halunnut säilyttää ja muistaa, jotta sisäinen voima itsessä hiljalleen kasvaisi. Yleisenkin käsityksen mukaan pelko ja epävarmuus voivat olla voimaantumisen selkeimpiä esteitä, ja sen huomioiminen tilaa suunniteltaessa kuuluisi mielestäni olla olennainen tekijä. Jukka Laajarinteen haastattelu Yle areenan arkistossa tuo esiin, että ihmisen täytyy kokea olonsa turvallisiksi, jotta hän voi avautua itselleen ja ympäristön vuorovaikutukselle. Samaan aikaan täytyy kuitenkin pystyä irrottautumaan omista rutiineista ja virittäytyä tarkastelemaan ympäristöään avoimesti.<sup>25</sup>

Luovuutta on hyvä ymmärtää tutkimukseni yhteydessä kokonaisvaltaisesti. Perustelen luovuuden käsitteen avaamista sillä, että ymmärrän sen ikään kuin voimaantumisen tunteen kanssa samaksi asiaksi. Tutkija Mihály Csíkszentmihályin *flow-teoria*<sup>26</sup> luovuuden prosessin sisällöstä auttaa ymmärtämään eroavaisuuksia esimerkiksi luovien ja vähemmän luovien ihmisten välillä. Jotta ihminen voi päästä luovan tekemisen tilaan arjen keskellä, hänen täytyy ymmärtää mitä luova tila vaatii ympäristöltään. Flow'hun yltäminen vaatii tiedostavaa otetta omaan tekemiseen ja ympäristöönsä. Monilla ihmisillä, jotka eivät koe itseään luoviksi, on elämässään luovuutta rajoittavia elementtejä kuten kielteisiä tunnetiloja sekä esimerkiksi häiritseviä visuaalisia ärsykyksiä.<sup>27</sup> Olemme uppoutuneita mobiililaitteisiin ja sosiaalisen median selaamiseen ja flow-tilaan pääseminen, kun laitteet ovat käsien ulottuvilla, on haastavaa ja vaatii itsehillintää.

Omalla kohdallani olen huomannut, kuinka levoton olo minulla saattaa olla koittaessani keskittyä kirjoittamaan ja ajatuksen katkeillessa tartun ensimmäisenä puhelimeen ja alan selata sitä. Aivan kuin alkaisimme olla koukussa näihin ärsykkeisiin. Luovan tilan saavuttaminen vaatii Tukiaisen mukaan pitkäjänteistä oman elämisen tavan ja toiminnan rakentamista. Tähän kuuluu tietoisesti toisistaan eriteltyjä vaiheita yksinäisestä työskentelystä vuorovaikutukseen, rentoutumiseen ja virikkeiden hakemiseen.<sup>28</sup> Luovuuden flow-tila luo tunteen siitä, että onnistuu tekemisessään ja pystyy

---

<sup>25</sup> Laajarinne 2016

<sup>26</sup> Pursuit of Happiness 2016

<sup>27</sup> Tukiainen 2010.

<sup>28</sup> Tukiainen 2010, 33-34.

toteuttamaan itseään. Voimaantumisen kokemus antaa tunteen tarpeesta tehdä asioita, joista pitää ja joissa on mahdollisuus saavuttaa flow-tila.

## 2.2 Ekspressiivisen taideterapian menetelmiin tutustuminen

Ekspressiivisen taideterapian uranuurtajan Paolo Knillin mukaan ekspressiivisessä taidetyöskentelyssä peruseriaatteena on *Low skill / high sensitivity* – eli tarpeen eivät ole niinkään taidot työskentelyssä vaan ennen kaikkea herkkyys työskentelylle. Taiteen tekemisen tulisi kuitenkin olla tarpeeksi haastavaa ja kiintoisaa, jotta siihen voisi sisältyä kokemus jostain yllättävästä. Myös aikaa on oltava tarpeeksi, jotta kokemukseen voi uppoutua.<sup>29</sup> Pohtiessani tätä näkökulmaa installaatiolle asettamieni tavoitteiden kautta ymmärsin, että jokaisen henkilön henkilökohtaisen kokemuksen etukäteen suunnittelu on mahdotonta. Jonkinlaiset raamit oli kuitenkin luotava ja keskityin jokaisen elementin valinnassa ajattelemaan kokemusta kävijän kannalta. Kuitenkin niin, että oma kokemukseni puhui taustalla, sillä enhän muusta voinut tietääkään.

Olin aikoinaan sisäistänyt ajatuksen, että jos oma taide koskettaa edes yhtä henkilöä niin, että hän saisi jotain siitä mukaansa, taide on ollut luomisen arvoista. Sama ajatus minulla oli suunnitellessani installaatiota. Jos tila tarjoaisi edes yhdelle kävijälle mieleenpainuvan kokemuksen, olisin onnistunut tavoitteessani. Saatuani tilan valmiiksi olin hyvin innoissani ja toiveikas sen suhteen, että tila tarjoaisi vähintään pienimuotoisen kokemuksen. Kokemuksen laatu olisi kiinni kävijän omasta herkkyydestä ja avoimuudesta. Merkittävän kokemuksen koin itse vieraillessani tilassa muutama päivä avajaisten jälkeen. Vieraskirjaan oli ilmestynyt ihastuneita kommentteja ja minut valtasi helpotuksen ja kiitollisuuden tunne tilan olemassa olost. Koin itsessäni myös voimaantumisen tunteen, kun ymmärsin, että olin saanut aikaan jotain tällaista ja tila vaikutti toimivan siinä tarkoituksessaan, johon olin sen pyrkinyt luomaan (kuva 1).

---

<sup>29</sup> Eberhart & Atkins 2014, 46.



Kuva 1. Oman olon kiteytyminen valmiissa tilassa. Kuva Marika Kavakka

Atkins puhuu tilasta, johon ikään kuin astumme aloittaessamme työskentelemään taiteen parissa. Tämä tila on sekä fyysisesti että psyykkisesti erilainen tietoisuuden tila, mitä koemme normaalissa elämässämme. Saapuessamme studioon luovumme jokapäiväisestä todellisuudesta ja astumme erityislaatuiseen *situaatioon* eli tilaan. Paolo Knill kollegoineen vertaa tätä tilaa rituaaliseen tilaan tai kynnykseksi sellaiseen.<sup>30</sup> Atkinsin

<sup>30</sup> Eberhart & Atkins 2004, 47.

mukaan tässä vaihtoehtoisessa todellisuudessa työskennellessämme maailma laajenee ja tulee enemmän meille läsnäolevaksi kuten mekin tulemme läsnäolevammaksi maailmalle ja myös itsellemme. Samaistun tässä tapauksessa ekspressiivisen taideterapian perusteet -opintojaksolla kohtaamiini tunnelmiin. Saapuminen aamuisin ja hiljentymällä aloittaminen sekä erityisesti ympyrän muotoisesti ryhmän kanssa istuminen ja käsistä toisiamme pitäminen toivat meidät aina turvalliseen tilaan ja irrottivat arkiset haasteet ja paineet pois selästä. Se oli eräällä tapaa myös rituaalista siirtymistä tilasta toiseen. Toisin sanoen laskeutumista läsnäolevuuden tilaan. Installaatiota suunnitellessani tiedostin hyvin sen, että sama tunnelma ei toki olisi toisinnettavissa tähän konseptiin. Halusin kuitenkin pyrkiä luomaan mahdollisuuden turvallisen tilan löytämiselle.

### 2.2.1 Oma kokemus harjoituksissa

Miten sitten ihminen voi löytää tiensä läsnäolon kokemiseen? Timo Klemola nostaa teoksessaan *Liikunta tienä kohti varsinaista itseä* tienviitaksi omantunnon äänen, joka kutsuu hiljaisuuteen. Tätä hiljaisuutta on harjoitettava, jotta se voi toimia tienä kohti itseä. Filosofi Martin Heidegger kutsuu tätä harjoitusta *silleen jättämiseksi ja meditatiiviseksi ajatteluksi*.<sup>31</sup> Ekspressiivisen taideterapian opinnoissa koin pääseväni usein lähelle tuota hiljaisuuden olemusta, kun kaikki turha ja ylimääräinen häipyi ympäriltä ja ollaan oman varsinaisen olemuksen ytimessä. Harjoitustehtävissä etenkin liikkeen synnyttämä läsnäolon tunne vaikutti erityisen meditatiiviselta tilalta. Kun kehossa tuntuvien erilaisten tunteiden äärelle hiljentyi, saattoi tuntea itsessään hetken sellaista ymmärrystä ja hyväksyvää oloa itseään kohtaan, mitä kohti mielestäni meditaatiossakin kulkeudutaan. Klemola korostaa kehon olevan havaintojemme keskus. ”Emme havaitse kehomme avulla vaan havaitsemme kehossamme”<sup>32</sup>, hän kirjoittaa. Omista muistiinpanoistani poimin kohdan, jossa puhutaan kehon muistista.

*”Kaikki eletty on kehossa ja taideterapiatyöskentelyssä tehdään valintoja kehoa kuunnellen, jolloin kehon kokemus ja kehon rehellisyys tulee esiin”*<sup>33</sup>.

---

<sup>31</sup> Klemola 1994, 32.

<sup>32</sup> Klemola 1994, 41.

<sup>33</sup> oma muistiinpano, 13.3.2018



Knillin mukaan aistit ovat ovi maailmaan, meidän tapamme olla maailmassa. Taide tarjoaa sielun ravintoa ja kauneus salpaa hengityksemme, joten kauneutta tulee vaalia ja ymmärtää osaksi ihmisyyttä. Ekspressiivisen taidetyöskentelyn kohdalla kauneuden kokemus avaa mahdollisuuden sille, että liikutemme.<sup>34</sup> Meillä jokaisella varhaiset kokemukset taiteesta ovat saattaneet synnyttää itsekriittisyyttä ja ajatuksia kykenemättömyydestä luoda ja ryhtyä taiteen tekemiseen. Itseensä ja prosessiin luottaminen ovat haasteita ja vaativat rohkeutta ja harjoittelua sekä vahvaa tukea.<sup>35</sup> Tunnistan itsessäni juurikin tuon kriittisyyden ja olen kamppaillut sen kanssa siitä asti, kun löysin taiteen ja käsitöiden tekemisen äärelle. Prosessina taiteen tekeminen todentui varsinaisesti ekspressiivisen taideterapian opinnoissa, jolloin tiedostin, kuinka tärkeää on uskaltaa luottaa prosessiin ja kuinka haastavaa ja myös palkitsevaa se voi olla. Yhdessä työskennellessä myös vahvan tuen merkitys korostui, kun jaoimme keskenämme tuntemuksiamme ja oivalluksiamme. Tällaista samantyylistä jakamisen tunnetta pyrin luomaan myös kommenttien jättämisen mahdollistamisella. Suunnitellessani toiminnallisia harjoituksia installaatioon kokeilin harjoituksia aina ensin itsekseni ja koitin miettiä mahdollisimman monelta kantilta ihmisten reaktioita niihin. Kyselin läheisiltäni mielipiteitä ja muokkasin harjoituksia mahdollisimman helposti lähestyttäviksi. Halusin pitää kuitenkin harjoituksissa mukana tietyn haastavuuden, jotta läsnäoloon tuova kokemus syntyisi todennäköisemmin.

Heidegger toteaa, että *epävarsinaisessa olemisessa* me jatkuvasti mittaamme etäisyyttä muihin ja tästä etäisyydestä huolehtiminen saa meidät hukkumaan epävarsinaisuuteen eli olemaan *Ketä Tahansa*, kuten hän tätä tilaa nimittää.<sup>36</sup> Ego siis pyrkii erottamaan meidät muista ja sijoittamaan itsemme toisten ylä- tai alapuolelle. Tunnen suurta turhautumista tuota piirrettä kohtaan itsessäni, koska minut on kasvatettu näkemään itseni ikään kuin muiden silmillä. Kannamme mukanaamme jo lapsena syntyneitä kehollisia kokemuksiamme, leikkivää kehoamme, jonka kokemukset ovat painuneet syvälle panssareidemme alle. ”Aikuisena kadotamme kykymme leikkiä”<sup>37</sup>, Klemola kirjoittaa ja jatkaa, että aikuisen mahdollisuus leikkiin syntyy usein liikunnan yhteydessä esimerkiksi pelien kautta. Kurssilla tehtyjen harjoitusten parissa huomasin, miten leikki kulkee taiteen

---

<sup>34</sup> Eberhart & Atkins 2014, 41.

<sup>35</sup> Eberhart & Atkins 2014, 46.

<sup>36</sup> Klemola 1994, 63.

<sup>37</sup> Klemola 1994, 121.

kanssa käsi kädessä ja kuinka leikki vaatii meiltä heittäytymistä sitä enemmän, mitä enemmän olemme mukavuusalueemme ulkopuolella. Haluan tutkia juuri tuota leikin ja heittäytymisen merkitystä voimaantumisen kokemukselle. Minua kiinnostaa kuinka tilaan astumiseen voidaan luoda samanlainen heittäytymisen tunne kuin leikkiin ryhtymisessä. Harjoitukset, jotka lopulta valikoin installaatioon, olivat mielestäni eritasoisia heittäytymisen vaativuudeltaan. Esimerkiksi kirjoittaminen on monelle arkipäivää, mutta jollekin se voi tuntua tällaisessa kontekstissa hyvin vieraalta. Koitin kiinnittää huomiota ohjeistuksessa siihen, että kävijälle tulee sallittu olo myös vain olla tilassa, tekemättä mitään.

### 3 Oma tila -näyttely



Kuva 2. Oma Tila -installaatio. Kuva Marika Kavakka

### 3.1 Harjoitusten valikointi

Lähdin pohtimaan, voisiko tilaan sijoitettavat harjoitukset olla kuinka vaativia ja aikaa vieviä. Halusin myös, että tehtävät olisivat jollain tavalla yhteydessä toisiinsa, ikään kuin jatkumoa toisilleen. Mieleepi tuli idea 3-portaisesta harjoituksesta, jossa otetaan askel aina syvemmälle kohti itsensä tarkastelua. Tärkein kysymys, jonka varaan aloin tehtäviä muodostaa, oli miksi tällainen tehtävä olisi merkityksellinen tässä yhteydessä. Lisäksi oleellisena osana oli välineiden osuus ja niiden toimivuus tilassa. Listasin ylös ideoita harjoituksista, jotka pohjautuivat ekspressiivisen taideterapian opintojaksolla tekemiimme harjoituksiin. Sielläkin itselleni merkityksellistä oli harjoitusten jatkuvuus ja monialaisuus. Ensin saatettiin maalata vapaasti teos, jonka herättämistä tuntemuksista kirjoitettiin esimerkiksi runo. Tekstin ja maalauksen vuoropuhelusta syntyikin se kaikista hedelmällisin oivallus itsensä ja tuntemustensa suhteen. Kurssilla tästä taidetyöskentelyssä syntyneestä kokemuksesta puhuttiin kolmantena osapuolena itsen ja teoksen lisäksi. Eberhartin ja Atkinsin kirjassa kolmannesta puhuttaessa puhutaan taideteoksesta, joka on syntynyt asiakkaan ja taideterapeutin työskentelyssä, jolloin se mahdollistaa uusia tapoja kommunikointiin. Knill kuvailee sitä odottamattomaksi erityislaatuiseksi hetkeksi työskentelyssä, jolloin erityisesti asiakas voi liikuttua tämän kolmannen ilmaantumisesta, etenkin jos se tuo mukanaan jonkin merkityksellisen oivalluksen.<sup>38</sup> Tällaisia hetkiä koin kurssilla teosten äärellä, kun tehtävänä oli alkaa keskustella teoksen kanssa erilaisia metodeja käyttäen. Hetkiä, jolloin teos toi mukanaan runon, josta löytyi itselle ajankohtaisia kipupisteitä tai hetki, jolloin maalauksen äärellä syntynyt tanssi toi mukanaan oivalluksen läsnäolon kokemuksesta, jonka olin tuntenut kadottaneeni: *”Olinkin ollut kyyryssä pinnan alla ja minun tarvitsi vain nostaa ylävartaloni suoraksi, jolloin näin kaiken selvemmin ollenkin yhtäkkiä pinnan yläpuolella”*<sup>39</sup>. Oivalsin tarvitsevani sitä kaikkea, prosessia taiteen keskellä, kipuilua oman keskeneräisyyteni äärellä ja vahvaa tukea ja aikaa hiljentyä työskentelemään itseni kanssa turvallisessa ympäristössä.

---

<sup>38</sup> Eberhart & Atkins 2014, 48.

<sup>39</sup> Oma muistiinpano, 21.2.2018

Lähdin liikkeelle piirtämisharjoituksesta. Itsensä piirtäminen ei ole meille jokaiselle arkipäivää, mutta se voi olla helpoimmin lähestyttävä aihe kokemusmaailmassamme. Ajattelin, että jos tehtävänantona olisi piirtää kuva itsestä, se ikään kuin pakottaisi tekijän hetkeksi kohtaamaan itsensä ja luomaan jonkinlaisen ajatuksen itsestään mielessään. Piirtäminen ei kuitenkaan ole helppoa kelle tahansa ja pelkkä ajatus kynän ja paperin käteen ottamisesta voi tuntua tukalalta. Ajatukset lähtevät helposti itsekritiikin ja omien piirustustaitojen arvioimisen ympärille. Idea siitä, että ohjeena olisikin aloittaa piirtäminen silmät kiinni, tuli mieleeni pohtiessani piirtämisen helpottamisen keinoja. Silmät sulkiessaan ihminen ei rupea arvioimaan työnsä tulosta silmillään, eikä näin ollen luultavasti varo piirtämästä huonosti. Tein myös itse harjoituksen, jossa piirsin aluksi silmät kiinni ja huomasin välittömästi eron piirtämisen tunteessa. Myös materiaalien valinta tuntui tässä kohtaa tärkeältä ja päätinkin kokeilla useita vaihtoehtoja löytääkseni kaikista sopivimmat piirtämisvälineet. Lopulta harjoituksiin valikoitui pehmeän tuntuista paperia sekä hiili- ja pastelliliituja. Olen melko tarkka väreistä ja niiden harmoniasta, joten päätin valitessani värejä luottaa omaan näkemykseeni värien vaikutuksesta piirtämisen mielekkyyteen.

Piirtämisen jälkeen oli mahdollisuus kirjoittaa lyhyt teksti haluamallaan tavalla. Ohjeistuksena oli kirjoittaa jotakin itselle. Lähtökohtana oli ajatus siitä, että itselle kirjoittaminen ikään kuin pakottaisi ohjaamaan huomion itseensä ja pohtimaan, mitä haluaisi juuri nyt itselleen sanoa. Tällainen voi myös tuntua vaikealta, mutta tässä oli ajatuksena, että tukena toimisi juuri aiemmin piirretty kuva, josta voisi ammentaa ajatuksia paperille. Kirjoittamisen muodon halusin liittää osaksi harjoitusta senkin vuoksi, että se voi olla jollekin kävijälle hyvin ominainen tapa ilmaista itseään ja voisi auttaa flow-tilaan pääsemisessä. Korostin ohjeistuksen alussa myös sitä, että kaikki harjoituksissa syntyneet luomuksensa oli tarkoitus ottaa mukaansa. Tällä tavalla halusin luoda harjoituksiin yksityisyyttä ja tilaa ilmaista turvallisesti itseään.

Kolmas osa harjoitusta oli liikkeen synnyttäminen omalla kehollaan vapaasti tilassa. Liikehdintä on varmasti monelle haastava muoto itsensä ilmaisuun, etenkin julkisessa tilassa. Verhot peittivät näkyvyyttä sen verran, että liikkumista ei näkyisi ulospäin, mutta ajatus siitä, että joku saattaisi nähdä, toi mukanaan haastavuutta harjoitukseen. Haastavuus taas toi harjoituksiin tavoitteilemaani heittäytymisen tunnetta. Tarkoituksena oli tarjota miellyttävä hetki harjoitusten parissa ja mahdollisuus laittaa itsensä sen verran

mukavuusalueen ulkopuolelle, kuin se sillä hetkellä tuntui mahdolliselta. Toivoin, että jokaisella kävijällä voisi syntyä tunne, että tilassa saa olla juuri niin kuin itsestä tuntuu.



Kuva 3. Materiaalit harjoituksiin. Kuva Marika Kavakka

### 3.2 Näyttelyn suunnittelu

Pyrin hahmottamaan installaation kautta voimaannuttavaa tilaa ja löytämään elementtejä, jotka saavat tilassa kävijän kokemaan voimaantumisen tunteen itsessään. Lähtökohtaisesti korostan sitä, mikä voisi olla se elementti, mikä saa kävijän virittäytymään tilaan tullessaan niin, että voimaantumisprosessi lähtisi käyntiin tai saisi tilasta tukea. Halusin installaationi avulla suunnitella julkiseen tilaan sijoittuvan tilan, joka toimii voimaannuttavana taukotilana kiireisessä yliopistoympäristössä. Tilaan voisi asettautua myös ilman tarvetta tehdä tilassa mitään erityistä.

*"Tilassa voisi vain pysähtyä olemaan. Tila tarjoaisi paikan olla ja pysähtyä hetkeksi. Tilasta voisi tulla tiedostavampana ja avoimempana ulos."*<sup>40</sup>

Näyttely tutkielman osana syntyi ajatuksesta, että olin pitkään pohtinut erilaisia mahdollisuuksia suunnitella voimaannuttava tila kokeiluna jossakin ympäristössä. Hain näyttelyhaussa Lapin yliopiston galleria Lyhtyä sen koon ja valoisuuden vuoksi. Galleria on vain 7 neliömetriä ja siinä on kolme lasiseinää. Ajatuksenani oli intiimi galleriatila, joten päädyin suunnitelmassani peittämään kaikki seinät valkoisella verholla. Lisäksi peittämällä tilan halusin luoda sinne turvallisemman ja vapaamman tunnelman.

---

<sup>40</sup> Oma muistiinpano, 16.1.2019





Kuva 4. Tuleva näyttelytila. Kuva Marika Kavakka

Näyttelyaikaa varatessani suunnitelma oli jo konkretisoitunut sen verran, että olin päättänyt tehdä tilan, jossa voin kokeilla toteuttaa ajatuksiani käytännössä. Kun näyttelyn ajankohta alkoi lähestyä, koin olevani umpikujassa, josta oli päästävä pois, jotta pystyn toteuttamaan näyttelyn aidosti omana itsenäni. Omassa elämässä tapahtuneiden muutosten myötä ryhdyin suunnittelemaan näyttelyä, joka samalla symboloi itselleni paluuta itseni äärelle, puhkeamista kukkaan. Olin myös oppinut huomaamaan, että aiemmin olin pitänyt viime tingassa työskentelyä epäonnistumisena ja soimannut itseäni siitä, mutta nyt huomasinkin, että se olikin itselleni se omaleimaisin työskentelytapa.

Silloin, kun sovittu ajankohta alkaa lähestyä, saan vasta itseni toimimaan ja paineen alla saan itsestäni ja luovuudestani myös eniten irti.

Tunnelman luominen oli merkittävä osa tilan suunnittelua. Kirjassa *Taide keskellä elämää* Pauline von Bonsdorff kirjoittaa artikkelissaan *Hiljainen estetiikka* tunnelman syntymisestä. Hänen mukaansa tunnelma syntyy muun muassa tilan aistittavista ominaisuuksista. Ja vaikka tunnelma onkin olemassa suhteessa kokijaan, se ei ole subjektiivinen vaikutelma, vaan todellinen ominaisuus. Tunnelmaan syventyminen on antautumista keholliselle läsnäololle. Tilan luomisessa on otettava huomioon, että tila tai tilanne ei hallitse tai määrittele ihmistä, vaan avautuu hänelle ja että hänellä olisi mahdollisuus astua tilaan säilyttäen oma yksilöllisyytensä ja tapansa olla.<sup>41</sup> Koen tämän olevan voimaannuttavan tilan suunnittelussa yksi tärkeimpiä kulmakiviä, mutta samalla myös haasteena siltä osin, että tila luodaan sitä varten, että ihminen voisi kohdata itsensä. Taideterapeuttiset harjoitukset tilassa voivat myös laukaista kivuliaita tunteita, mutta tilan ollessa suunniteltu tukemaan henkilön tunnetilojen vaihtelua, sekin voi herättää ihmisessä oivalluksen läsnäolon tunteesta ja kosketuksesta itseensä.

Galleriatilassa oli tarkoitus vierailla yksin, jolloin kävijä olisi täysin vapaa toteuttamaan harjoituksia omien tuntemustensa mukaan ja viettämään tilassa aikaa niin kauan kuin kokisi tarvitsevansa. Oli mielenkiintoista pohtia, tuleeko siitä mahdollisesti ristiriitaisia tuntemuksia, kun tila on yhteydessä yleiseen tilaan ja kokeeko kävijä muiden henkilöiden mahdollisen tilaan jonottamisen häiritsevänä tekijänä tilakokemukselle. Tilan varatuksi osoittamisen suunnittelin ratkaisevani pyytämällä jättämään kengät oviaukolle tilassa vierailun ajaksi.

Mahdolliseen tilaan jonottamiseen kiinnitin myös huomiota, sillä varsinainen tilaan astuminen olisi valinta ja oviaukolle sijoitettava teksti valmistaisi kävijää tiedostamaan itsensä eri tavalla tilan sisällä. Mikäli kävijä joutuisi odottelemaan vuoroaan tilan ulkopuolella, hänellä olisi hyvä olla mahdollisuus valmistautua ikään kuin tilaan astumiseen. Jukka Laajarinteen teoksessa *Tiloissa* pohditaan matkustamisen merkitystä oman ja ympäristön välisen suhteen muuttajana.<sup>42</sup> Ihminen muuttaa ikään kuin olemisensa tapaa matkustaessaan johonkin uuteen paikkaan ja hänen aistinsa avautuvat

---

<sup>41</sup> von Bonsdorff 2007, 75.

<sup>42</sup> Laajarinne 2006, 26.



näkemään ja kokemaan asioita herkemmin. Tätä samaa muutosta ympäristön aistimisessa tavoittelin myös tilaan astumisen korostamisella.



Kuva 5. Sisääntulo ja ohjeistus. Kuva Marika Kavakka

Tilan tunnelmaan ja näyttelyn suunnitteluun vaikutti myös ympäröivä tila ja tässä tapauksessa yliopistorakennus. Galleria sijoittui taiteiden tiedekunnan pääsisäänkäynnin viereen ja se on toiminut galleriana jo useamman vuoden. Näin ollen se kutsui paikkana

tutkailemaan, mitä galleriassa tapahtuu milloinkin. Gallerian ikkunoiden peittäminen verhoilla saattoi herättää ohikulkijoiden huomion poikkeavuudellaan ja suljettu tila herättää mielenkiinnon kurkistamaan sisään tarkemmin. Aulan hälinä saattoi myös asettaa haasteita tilassa rauhoittumiselle, mutta jo pelkästään tilan verhoaminen toi galleriaan tunteen piilopaikasta hälinän keskellä. Käytin tilan suunnittelussa lähtökohtana paljon omia kokemuksiani yliopistolla liikkeessani ja erityisherkkänä ihmisenä kaipaen usein tilaa, jossa voi hengähtää hetken ja olla ikään kuin piilossa. Julkisessa tilassa tällaisia paikkoja ei kuitenkaan usein ole tarjolla, joten pystyin näkemään *Oma tila* -näyttelyn vastaavan tällaiseen tarpeeseen hetkellisesti ja kenties kannustavan yliopiston käyttäjiä pohtimaan tällaisen tilan tarpeellisuutta. Poimin tähän liittyvän muistiinpanoni, jonka olin kirjoittanut jo vuosia aiemmin:

*"Välillä koin valtavaa tarvetta olla täysin poissa näkyvistä ja kävelin metsätietä pitkin laulaen ja tanssien ja iloiten siitä, ettei kukaan ihminen näe nyt minua. Silloin mietin, mikä ympäristössä vaikuttaa voimaantumiseen eniten. Ja päädyin jälleen ajatukseen siitä, että tärkeintä on saada kosketus itseen ja tähän hetkeen. Silloin mielen valtaa tyyneys ja myönteiset ajatukset itsestä lisääntyvät."*<sup>43</sup>

---

<sup>43</sup> Oma muistiinpano, 22.5.2016

Miettiessäni harjoitusten sisältöä palasin muistiinpanoihini ekspressiivisen taideterapian aloituskerroilta:

*”Taide antaa mahdollisuuden löytää niitä voimia, joita tarvitsemme.*

*Aikaa myöten, kun varaa aikaa taiteelle ja hiljaisuudelle, tulee tilaa jollekin muulle.*

*Miten taide voisi auttaa asumista omassa asumuksessa, itselle tarkoitettussa paikassa maailmassa.”<sup>44</sup>*

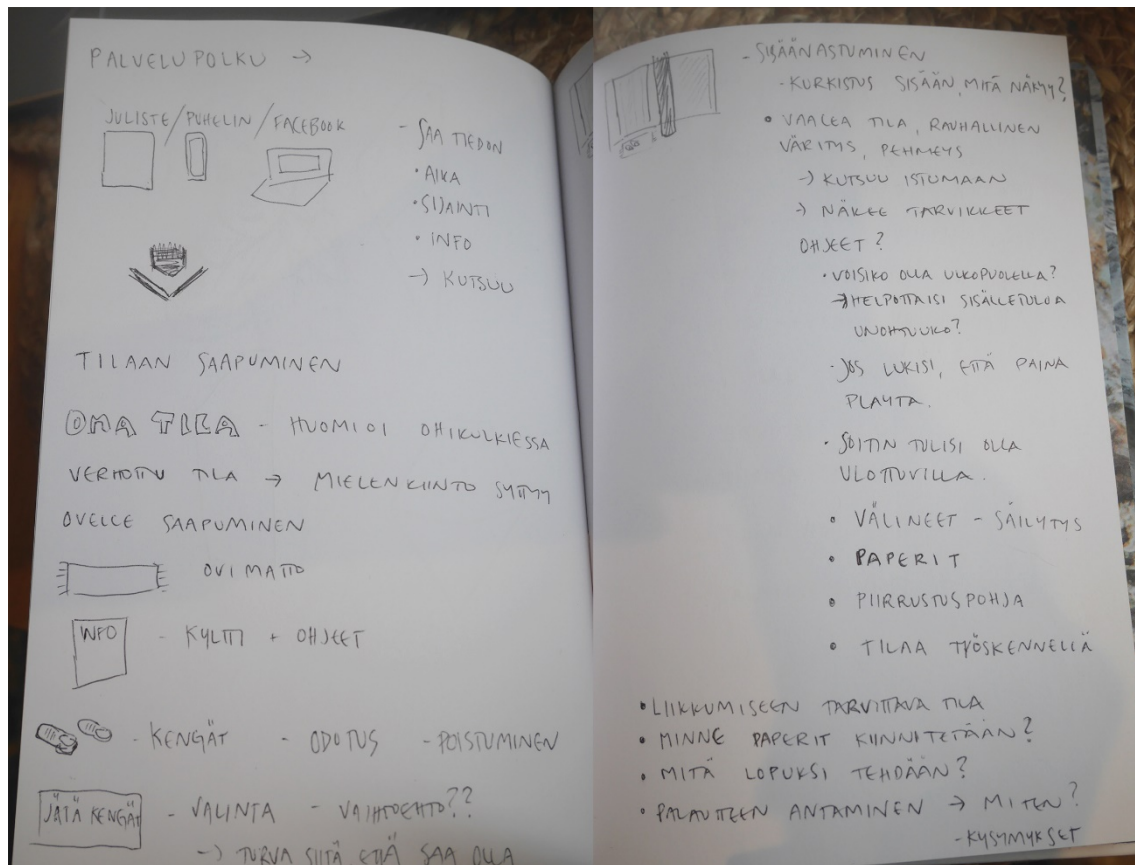


Kuva 6. Verhot luovat tilaan intiimin tunnelman. Kuva Elsa Häkkinen

---

<sup>44</sup> Oma muistiinpano 21.9.2017

Suunnittelu lähti käyntiin ideoimalla tilassa tapahtuvaa asiakaspolkua, kuten palvelumuotoilussa samantapaista kävijän kokemaa matkaa vaihe vaiheelta kuvailtaisiin.<sup>45</sup> Oli selvää, että halusin tuoda tilaan jotain toiminnallista, joka ikään kuin pakottaa havahtumaan ja tarkastelemaan omaa kokemustaan.



Kuva 7. Palvelupolkuluonnos. Kuva Marika Kavakka

Palvelupolun tekeminen helpotti itseä hahmottamaan kokonaisuutta ja näkemään mahdollisuuksia tilan monipuolisuudessa. Lähdin pohtimaan tilan houkuttelevuutta ja saavutettavuutta, jolloin tilasta saatava tieto tulisi olla näkyvillä hyvin. Jätin markkinoinnin kuitenkin melko kevyeksi, sillä halusin tilan kutsuvan myös yllättävyydellään ohikuljettaessa. Tämän tyyppisestä näyttelystä on melko hankala kertoa niin, että se puhuttelisi kaikenlaisia kohderyhmiä. Tiedostin kohderyhmäkseni muotoutuneen pääosin samojen tunteiden kanssa painivat kuin itselläni oli syntynyt tässä ympäristössä. Olin myös keskustellut yliopistolla opiskeluni aikana useamman henkilön kanssa siitä, miten

<sup>45</sup> Innanen 2018

tällaista rauhoittumisen tilaa kaivattaisiin. Olin myös vieraillut yliopiston samantyylistä ideaa kantavissa tiloissa, kuten yliopiston Hiljaisessa huoneessa, joka on tarkoitettu kappeliksi ja avoimeksi kaikille yliopiston käyttäjille. Huoneeseen saa avaimen vahtimestarilta ja tiettyinä aikoina siellä on tavattavissa myös oppilaitospastori. Huoneen profiloituminen kappeliksi voi nostaa kynnystä hyödyntää tilaa oman tilan löytämiseen. Lisäksi yliopiston tiloissa on myös lepohuone, joka on tarkoitettu lepoon ja oli aikaa sitten siellä vieraillessani melko hotellihuonemainen ja nukkumiseen ohjaava. Huone on tarkoitettu ilmeisesti yliopiston henkilökunnan, opiskelijoiden ja vierailijoiden käyttöön, mutta sinne päästäkseen tarvitsi pyytää avaimen. Vietin huoneessa parin muun henkilön kanssa tovin ja tuli tunne, ettei ollut kiire mihinkään. Tultuamme takaisin yliopiston käytäville olo oli selvästi levänneen oloinen. Ympäristön aisti heti paljon herkemmin. Kuin olisin matkustanut paikkojen välillä, kuten Laajarinne *Tiloissa*-kirjassaan kuvailee matkustamisesta seuraavaa aistien aukeamista.<sup>46</sup> Vaikka huone ei tarjonnut erityistä vuorovaikutuksellisuutta, tarjosi se kuitenkin tilan olla hetken pois kaiken muun keskeltä. Tämä ominaisuus kiinnostaa minua voimaantumisen kannalta. Onko voimaantumisen mahdollisuus olemassa silloin, kun pääsee hetkeksi olemaan rauhassa itsensä kanssa?

### 3.3 Näyttelyn tavoite

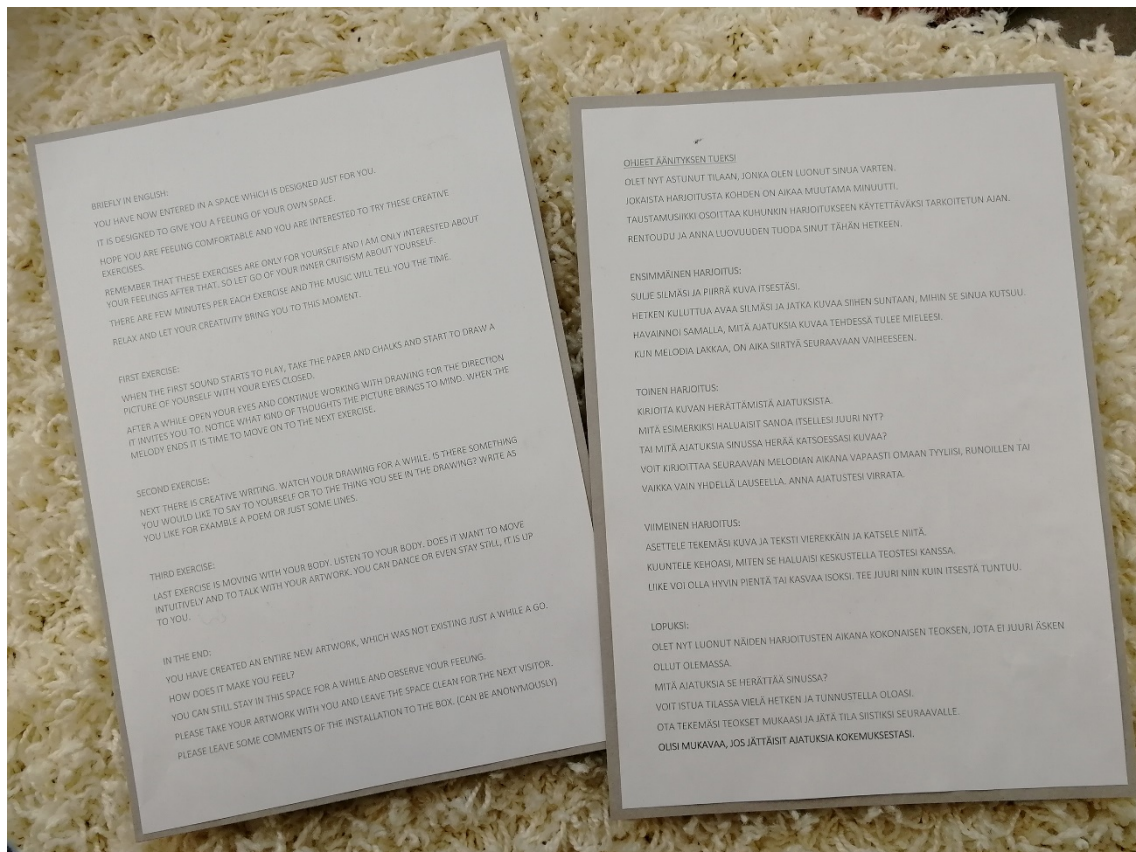
Galleriaan sijoitettuna tila tuo hetkellisyyden tunteen, että se on jotakin, joka on olemassa vain sen ajan kuin on. Halusin luoda galleriaan tilan, joka olisi kokemuksellinen ja vuorovaikutuksellinen. Tilaan luomani ”ohjeistukset”, kuten kenkien jättäminen ulkopuolelle sekä äänitteen soittaminen ja sieltä kuullut tehtävänannot toivat tilaan toiminnallisuutta ja asettivat kävijän tekemään valintoja. Toin oman ääneni ohjeistuksen muodossa tueksi tilaan. Myös valikoimani musiikki harjoitusten tueksi oli sitä varten, että kävijällä voisi olla jotain, mihin tukeutua tunnelmaa aistiessaan. Lisäksi koin tarpeelliseksi tehdä myös kirjalliset ohjeet äänityksen tueksi. Testatessani äänitettyä ohjeistusta tuttavillani tuli ilmi etenkin se, että tehtäviin saattaisi uppoutua ja ohjeisiin haluaisi palata, jos jotain sattuisi menemään ohi kuunnellessa. Pidän itse myös siitä, että ohjeistukset ovat riittävän selkeät, jotta epävarmuuden tuntemukset ”oikein toimimisesta” eivät

---

<sup>46</sup> Laajarinne 2016



vaivaisi. Kehotus kenkien jättämisestä ulkopuolelle toi eteen valinnan astumisesta sisään ja uskalluksesta jättää omaisuuttaan tilan ulkopuolelle. Päädyin tähän ohjeistukseen luodakseni kävijälle turvan, että hänen olonsa on tilassa huomattu eikä sinne saapuisi muita samaan aikaan. Ulkopuolelle olin asettanut myös infotekstin, jossa ohjeistin kävijöitä käymään tilassa yksitellen kokemuksen parantamiseksi.



Kuva 8. Ohjeistukset äänityksen tueksi. Kuva Marika Kavakka

Tilan tunnelman kannalta merkitykselliseksi koin erityisesti materiaalien valinnan. Esteettisyyden kannalta kiinnitin huomiota muun muassa väreihin ja pintoihin, ja löysin teoksesta *Ympäristö, estetiikka ja hyvinvointi* Arto Haapalan artikkelin esteettisestä hyvinvoinnista. Artikkelissa pohditaan esteettisen hyvinvoinnin ominaisuuksia ja esitellään teoreetikko Monroe C. Beardsleyn ajatusta esteettisestä varallisuudesta, joka on yhteydessä esteettiseen kokemukseen. Haapala siteeraa Beardsleytä: ”Kohteella on tiettyjä ominaisuuksia (värejä ja muotoja). Näiden ominaisuuksien ansiosta kohde

kykenee herättämään tietyn aistimusten ja tunteiden kokonaisuuden”.<sup>47</sup> Beadsley olettaa, että riittävä määrä riittävän voimakkaita esteettisiä kokemuksia takaa yksilön esteettisen hyvinvoinnin. Tähän sisältyy myös ajatus taideteosten aikaansaamista kokemuksista. Etenkin merkittävät taideteokset sekä ainutlaatuisten luonnonnäkymien tarjoamat kokemukset rakentavat yksilön esteettistä hyvinvointia.<sup>48</sup> Voimaannuttavan tilan suunnittelussa esteettisyys on tästä näkökulmasta tärkeää huomioida. Tutkimustulosten valossa voi nähdä esteettisyydellä olevan ympäristössä selvä yhteys yksilön hyvinvointiin.<sup>49</sup>

Haapala luonnehtii esteettisyyden ei pelkästään aistillisena vaan myös kuvitteellisena. Hän korostaa kuvittelun osuutta esimerkiksi sanataiteessa ja toteaa kuvittelun sisältävän myös ajatussisällön mieleen tuomista<sup>50</sup>, ja liitänkin tämän ajatuksen tutkimuksessani tilan kokemiseen yksilön oman kuvittelukyvyn kautta. Kirjailija Anais Ninin sitaatti ”Emme näe asioita sellaisina kuin ne ovat, vaan sellaisina kuin me olemme”,<sup>51</sup> liittyy vahvasti myös Haapalan poimimaan ajatukseen Aarne Kinnusen kirjasta *Esteettisestä elämäksestä*. Kinnunen toteaa, ettei eri asioiden tuottamalla elämyksillä niinkään ole eroja, vaan kyse on enemmän kokijan itsensä maailmankuvasta ja siitä, miten kokija luokittelee elämyksen omassa kokemusmaailmassaan. Haapala toteaa esteettisen hyvinvoinnin rakentuvan tietynlaisista kuvitteellisista kokemuksista.<sup>52</sup> Nämä perustelut luovat ajatuksissani sellaisen olettamuksen voimaannuttavalle tilalle, että jokainen yksilö kokee tilan oman itsensä ja ajatusmaailmansa kautta. Voimaantumisen tila saavutetaan niissä tilanteissa, joissa yksilö on ensinnäkin voimaantumisprosessille altis,<sup>53</sup> ja joissa yksilön esteettisyyden kokeminen saa uudenlaisia mittakaavoja tilan havainnoimisessa. Installaatioon luomani esteettiset piirteet valikoituivat juuri tästä lähtökohdasta, että kävijällä olisi mahdollisuus kokea hyvinvointia myös tilan luoman esteettisen kokemuksen kautta. Vaaleat harmoniset värit sekä pehmeät struktuurit pinnoissa loivat kokonaisuudesta rauhoittavan myös kävijöiden antamien kommenttien perusteella. Pyrin huomioimaan kokemuksessa myös kenkien riisumisen mahdollistavan materiaalin tunnun. Pehmeä matto jalkojen alla ja istumaan ohjaavat lattiatyyny olivat suunnitelmissa mukana alusta asti. Tilan

---

<sup>47</sup> Haapala 2016, 28.

<sup>48</sup> Haapala 2016, 29.

<sup>49</sup> Haapala 2016, 35.

<sup>50</sup> Haapala 2016, 28–29.

<sup>51</sup> Anais Nin 2016

<sup>52</sup> Haapala 2016, 27.

<sup>53</sup> Räisänen 2006

ympäröiminen verhoilla tuli ajatuksesta, että tilassa voisi kokea turvallisuutta ja yksityisyyttä. Tälle oli perusteluna yksinkertaisesti oma kokemukseni yksityisyyden tunteesta. *Oma tila* tarjoaisi kävijälle konkreettisesti oman tilan, jossa voisi mahdollisesti tuntea turvallisen hetken itsensä kanssa.

### 3.4 Näyttelyn anti

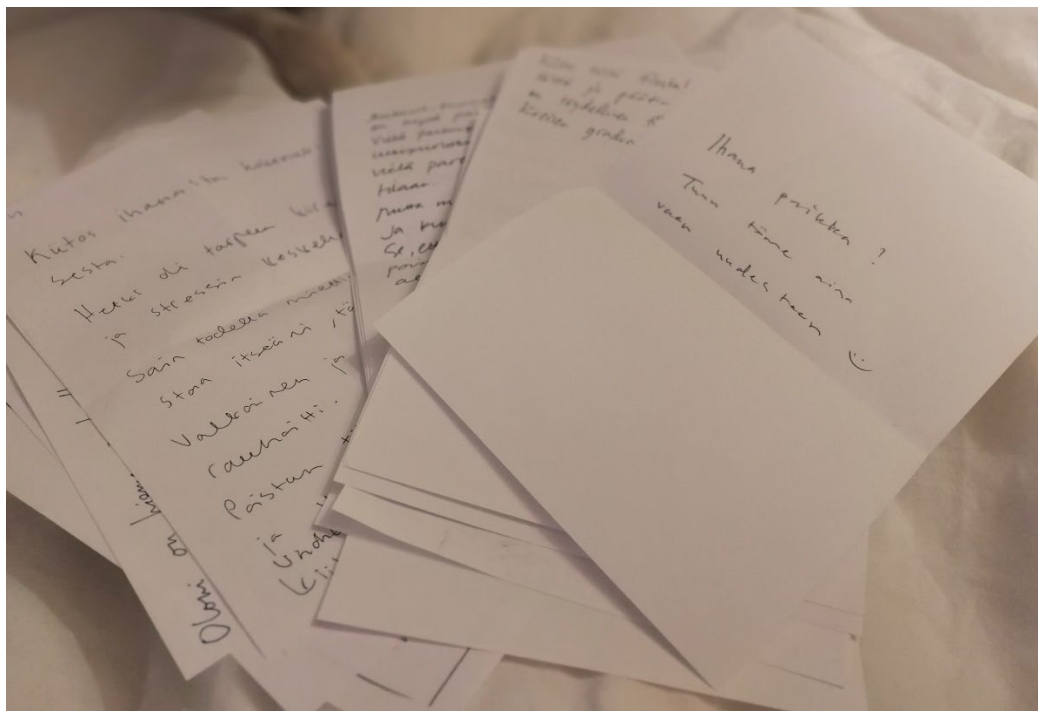
Näyttelyn ollessa esillä vierailin yliopistolla lähes päivittäin ja kävin tarkistamassa tilan ja huolehtimassa, että kaikki oli kunnossa. Aluksi tabletti, joka toimi äänitysohjeiden lähteenä, aiheutti päänvaivaa, koska se oli sammunut itsestään ja näyttelyn kokonaisuus tietysti kärsi tämän takia. Vieraskirja oli todella tärkeä kommunikoinnin väline tilan ja kävijöiden välillä. Oli aina niin ihana huomata, että nyt täällä oli käynyt joku ja jättänyt viestin käynnistään. Oli myös ihastuttavaa lukea viestejä ja ymmärtää, että tila oli tehnyt tehtävänsä. Se oli jättänyt jälkensä kävijöihin ja kertoi joku käyneensä siellä useamman kerrankin. Aivan kuten itsekin halusin käydä. Ja joka kerta tila tarjosi rauhoittavan hetken. Minulla itselläni ei ollut koskaan ollut niin miellyttävä olo vierailta yliopistolla kuin nyt, kun minulla oli siellä oma tila, jonne vetäytyä. Tällaisen turvallisuuden tunteen halusin jakaa myös muillekin, jotka löytäisivät tilaan.

Tavoitteena oli saada kerättyä kävijöiltä kommentteja tilan herättämistä tuntemuksista, joten sijoitin tilaan palautelaatikon, jonne sai jättää nimettömänä ajatuksiaan. Valitsin erillisen palautelaatikon vieraskirjan lisäksi, koska halusin tarjota kävijöille mahdollisuuden olla avoimia palautteiden suhteen. Omasta kokemuksestani käsin vieraskirjaan kirjoittaminen on aina hieman jännittävää, koska kirjoitukset jäävät myös muiden nähtäville. Oli ilo huomata, että vieraskirjaan jätettiin kuitenkin myös kommentteja ja ajatuksia tilasta. Olikin jännittävää näyttelyn purkamisen jälkeen ottaa palautelaatikko mukaan kotiin ja pohtia, kuinka paljon ja millaisia kirjoituksia se kätkesi sisäänsä. Säästelin laatikon avaamista erityiseen hetkeen ja kommenttien lukeminen oli todella liikuttavaa ja huojentavaa. Kommentteja oli kertynyt laatikkoon 27 kappaletta.





Kuva 9. Palautelaatikko ja vieraskirja. Kuva Marika Kavakka



Kuva 10. Palautteiden läpikäyntiä. Kuva Marika Kavakka

## 4 Aineistonanalyysi

Sisällönanalyysissa määritetään ensin analyysiyksikkö<sup>54</sup>, joka tässä tapauksessa on tilassa käyneen kommentti vierailustaan. Keräsin kommentit palautelaatikon avulla, johon pyysin jättämään anonyymisti kommentteja tilan herättämistä tuntemuksista itsessä. Näyttelyajan loputtua kommentteja oli kertynyt laatikkoon 27 kappaletta. Ensimmäinen vaihe oli aineiston pelkistäminen eli redusointi<sup>55</sup>, joka tapahtui siten, että etsin kommentteista tutkimustehtävän kannalta kuvaavia ilmaisuja. Löysin kommentteista yhteneviä sisältöjä, joista tein pelkistyskäsitteitä. Kommentteista oli nähtävissä muun muassa se, että kävijälle jäi tunne siitä, että tilasta poistuisi erilaisin tuntemuksin, kuin sinne saapui. Usea kävijä mainitsi harjoitusten parissa huomanneen itsessään niiden kautta syntyneen kokemuksen. Tilan tunnelmaan liittyen oli havaittavissa, että kävijälle syntyi kokemus tilan estetiikasta ja sen vaikutuksesta omaan oloon. Kommentteissa ilmeni toistuvasti myös toive siitä, että tällainen tila olisi jatkuvasti saavutettavissa. Kiitollisuus tilan tarjoamasta kokemuksesta nousi yhdeksi merkittäväksi kuvaukseksi. Käyn seuraavaksi läpi muutamia kävijöiden jättämiä palautteita ja poimin niistä keskeisimpiä pelkistettyjä ilmauksia, joista jälkeempään ryhmittelen käsitteitä.

Esimerkki 1. alkuperäiskommentin redusoinnista:

*"Kiitos ihanasta kokemuksesta. Hetki oli tarpeen kiireen ja stressin keskellä. Sain todella miettiä ja rakastaa itseäni, tässä tilassa. Valkoinen ja pehmeä väri rauhoitti. Poistun tilasta lempeämpänä ja uskovaisempana itseäni. Unohdin ympäristön. Kiitos <3" V1*<sup>56</sup>

Kommentin sisällöstä nousee esiin kuvauksia tilan estetiikasta ja vaikutuksesta omaan oloon. Kommentista näkyy myös kiitollisuuden tunne sekä harjoitusten vaikutus omaan oloon.

---

<sup>54</sup> Tuomi & Sarajärvi 2018

<sup>55</sup> Tuomi & Sarajärvi 2018

<sup>56</sup> V1 = Vastaaja 1

Esimerkki 2.

*"Ihana paikka! Pääsin omaan tilaan. Luovuus heräsi. Oli myös mukava kirjoittaa. Kiitos paljon! Arvokas kokemus oli!" V2*

Tässä kommentissa esiin nousevat kiitollisuus ja tunne harjoitusten tuomasta kokemuksesta. Kommenttien pelkistämisen helpottamiseksi jaoin palautteet aluksi eri pinoihin niiden sisällön perusteella. Pelkistämisvaiheeseen valitsin useimmin esiintyneet keskenään samankaltaiset kuvaukset.

Esimerkki 3.

*"Tää oli ihan tosi tarpeellinen, olispa tää aina tässä. Auttoi rauhoittumaan ahdistuksen keskellä ja valoi vähän toivoa epätoivoiseen tilanteeseen. Nyt jaksaa taas yrittää." V3*

Kolmannesta kommentista nousee esiin tilan ja harjoitusten vaikutus omaan oloon. Kuten tässäkin, useissa palautteissa toivottiin tilan jatkuvaa saavutettavuutta. Pelkistysten tekeminen auttoi löytämään sisällöstä kuvauksia, jotka toistuivat palautteissa. Sisällönanalyysi luokittelua apuna käyttäen tuntui selkeyttävän itsellenikin tutkimustulosten syntymisen ymmärtämistä. Aloin nähdä, miten tekemilläni valinnoilla oli vaikutusta kävijöiden kokemukselle. Oli mielenkiintoista löytää palautteista nämä tietyt samankaltaisuudet pelkistämisen avulla.

Kun aineistoa oli pelkistetty, seuraava vaihe oli ryhmittely eli klusterointi.<sup>57</sup> Etsin aineistosta eli kommentteista samankaltaisuuksia ja ryhmittelin käsitteet erilaisiin alaluokkiin. Löysin aineistosta seuraavanlaisia alaluokkia: Kiitollisuus, rauhoittuminen, läsnäolon kokemus, tunnelman aistiminen, rakentava palaute, tilan kaipuu, harjoitusten vaikutus, turvallisuus sekä pinnat ja materiaalit. (Taulukko 1.)

Kiitollisuus	Rauhoittuminen	Läsnäolon kokemus
Tunnelman aistiminen	Rakentava palaute	Tilan kaipuu/tarve
Harjoitusten vaikutus itsessä	Turvallisuus	Pinnat ja materiaalit

Taulukko 1. Ryhmittely

Seuraavaksi avaan, miten löysin esimerkiksi seuraavista kommentteista ryhmittelyn avulla esittelemäni alaluokat.

Esimerkki 1. aineiston ryhmittelystä

*”Tila tuntui todella turvalliselta. Se oli parasta. Myös oli kivaa/tuntui hyvältä, kun näki ulos, mutta verhon läpi! Turva. Harjoitukset menivät nopeasti, mutta se tuntui hyvältä, koska siten pysyi kepeys ja kritiikkittömyys. KIITOS <3” V4*

Tämän kommentin sisällöstä löydetään pelkistyksen kautta kuvaus tunteesta, jonka harjoitusten tuoma kokemus sai aikaan. Myös kiitollisuuden tunne tilan tarjoamasta kokemuksesta ilmenee tekstissä. Ryhmittelemistäni alaluokista tässä kommentissa esiintyy rauhoittuminen, turvallisuus ja kiitollisuus.

---

<sup>57</sup> Tuomi & Sarajärvi 2018

## Esimerkki 2.

*"Ihana, rauhoittava kokemus, jossa pääsi hetkeksi irtautumaan arjen hölyistä. Kuulokkeiden avulla olisin pystynyt täysin keskittyä vain hetkessä olemiseen. Taustamelu käytävältä kantautui harmillisesti korviin : ( Tila on sisustettu harmonisesti, kauniisti ja täällä viihtyisi pidempäänkin <3 Ihastuttava kokemus, kiitos!" V5*

Tässä kommentissa esiintyvät alaluokat kuten rauhoittuminen, tunnelman aistiminen, rakentava palaute sekä kiitollisuus. Tästä huomaa, miten kommentin sisällön pelkistäminen auttaa löytämään ryhmittelyn tulokset eli alaluokat. Tämän kommentin pelkistettynä kuvauksena voi todeta olevan kokemuksen tilan estetiikasta ja vaikutuksesta omaan oloon sekä kiitollisuuden tilan tarjoamasta kokemuksesta.

## Esimerkki 3.

*"Kiitos rauhallisesta hetkestä arjen keskellä! Tilassa oli hyvä olla – verhot toivat yksityisyyttä ja ihana kevätaurinko lämmitti makoillessa. Pehmeät materiaalit tuntuivat mukavilta. Luonnonmateriaaleista ja hyvälaatuisista tarvikkeista tehtäviä varten tuli yllellinen olo. Olisi tehnyt mieli tehdä tehtäviä pidempään! Ymmärrän tosin, että näyttelyn muodossa aika ei voi olla liian pitkä. Oispa yliopistolla aina tällainen soppi, johon voisi tulla, jos olisi ajatukset jumissa!" V6*

Tunnelman aistiminen, tilan kaipuu ja harjoitusten vaikutus itsessä nousevat esiin ryhmiteltyinä käsitteinä tämän kommentin sisällöstä. Toki esimerkkeinä käytetyistä kommentteista on löydettävissä ryhmittelyni ulkopuolellekin jääviä käsitteitä, mutta pyrin rajaamaan tuloksiini yleisimmät ja luokittelun kannalta keskeisimmät käsitteet.

Tuomi & Sarajärven mukaan luokittelussa on tarkoitus tiivistää aineistoa, jolloin yksittäisistä tekijöistä muodostuu yleisempiä käsitteitä. Luokittelua voi jatkaa siten, että alaluokista muodostetaan yläluokkia, joista lopulta yhdistetään pääluokkia. Pääluokissa aineistossa esiintyvät aiheet muotoutuvat teoreettisiksi käsitteiksi, joiden avulla erotetaan tutkimuksen kannalta oleellista tietoa.<sup>58</sup> Toisin sanoen käsitteitä yhdistelemällä saadaan vastaus tutkimuskysymykseen. Sisällönanalyysin perustuessa tulkintaan ja päättelyyn empiirinen aineisto muuntuu käsitteellisemmäksi näkemykseksi tutkittavasta ilmiöstä.<sup>59</sup> Seuraavassa taulukossa olen pyrkinyt muodostamaan aineistosta kootuista alaluokista ylä- ja pääluokkia:

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka	Yhdistävä luokka
Rauhoittuminen Läsnäolon kokemus Turvallisuus Harjoitusten vaikutus itsessä	Muutoksen kokeminen itsessä	Taideperustaiset harjoitukset ja heittäytyminen	Voimaannuttavan tilan luominen
Tunnelman aistiminen Pinnat ja materiaalit	Tilan tunnelma ja ominaisuudet	Henkistä hyvinvointia lisäävän tilan elementit	
Kiitollisuus Rakentava palaute Tilan kaipuu/tarve	Tilan kokeminen tarpeelliseksi	Voimaantumisprosessia tukevan tilan suunnittelu	

Taulukko 2. Luokittelu

Taulukossa 2 näkyy nyt, miten olen luokitellut kommentteissa esiintyneet yleisimmät tekijät. Ryhmittelemistäni alaluokista muodostin yläluokkia, jotka ovat tiivistetympiä käsitteitä ja sisältävät itsessään alaluokkiin sisältyneitä kuvailuja. Yläluokat ovat sisällöltään laajempia kuvauksia kommenttien sisällöistä. Pääluokissa yhdistyivät aineistosta löydettyjen kuvauksien keskeisimmät sisällöt sekä tutkimuksen alussa esitettyjen pohdintojen keskeisin sisältö. Eli vastaus tutkimuskysymyksiin löytyy

<sup>58</sup> Tuomi & Sarajärvi 2018

<sup>59</sup> Tuomi & Sarajärvi 2018

aineistosta tässä tapauksessa luokittelun avulla. Yhdistävä luokka kokoaa aineiston tutkimuksen kannalta oleellisen käsitteen alle eli mitä tutkimuksessa käytetty aineisto kertoo voimaannuttavan tilan luomiseen liittyen.

Käyn lyhyesti läpi myös vieraskirjaan tallentuneiden kommenttien analysointia samantapaisesti sisällönanalyysin keinoin kuin edelläkin. Kirjallisia palautteita oli kertynyt vieraskirjaan 21 kappaletta. Koska en alun perin ilmoittanut käyttäväni vieraskirjan kommentteja aineistona, en kirjoita niitä sanatarkasti tähän yksityisyyden suojaamiseksi. Kommenteista on kuitenkin mahdollista tehdä pelkistys ja ryhmitellä aiheita yleisempiin käsitteisiin. (Taulukko 3)

Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka	Yhdistävä luokka
Rauhoittava ja turvalliselta tuntuva tila	Tilan vaikutus itsessä	Tila muutoksen luojana	Läsnäoloa lisäävät harjoitukset	Voimaannuttavan tilan luominen
Voimaantumisen ja rauhoittumisen tunne jäi	Rauhoittunut olo			
Kiitollisuus tilan tarjoamasta hetkestä	Kiitollisuus tilasta	Tilan tarpeellisuus	Voimaantumis-prosessin tukeminen	
Tunnelmallinen ja rentouttava kokonaisuus	Tunnelman aistiminen	Tunnelman ja tilallisuuden luominen	Voimaannuttavan tilan elementit	
Suojaisan tilan tuntu julkisessa ympäristössä	Tilan intiimiys			

Taulukko 3. Vieraskirjan kommenttien luokittelua

## 6 Johtopäätökset

Tutkimuksen aineistona toimivat siis taiteellisena osiona toteutetun *Oma Tila* -installaation suunnitteluprosessi sekä näyttelyssä vierailneiden jättämät kommentit kokemuksistaan. Installaatioon päätyneet taideperustaiset, läsnäolon tunnetta lisäävät harjoitukset valikoituivat mukaan ekspressiivisen taideterapian kokemusteni ja sen teoriaan tutustumisen kautta. Olin poiminut keskeiseksi havainnoksi heittäytymisen kokemuksen aikaisemmissa harjoituksissa. Halusin tutkia juuri tuota leikin ja heittäytymisen merkitystä voimaantumisen kokemukselle. Sen vuoksi koin tärkeäksi liittää installaatioon heittäytymiseen kutsuvia harjoituksia. Kävijöiden antaman palautteen perusteella oli huomattavissa, että juuri harjoitukset olivat merkittävässä osassa vaikuttamassa kokemukseen. Harjoitusten koettiin tuovan huomion tähän hetkeen ja niitä pidettiin miellyttävinä niin lähestyttävyyden kuin myös käytettävien materiaalien kannalta.

Pohdin tilan sisääntulon suunnittelun yhteydessä erityisesti sitä, mitä tapahtuu, kun ihminen joutuu astumaan ikään kuin tuntemattomaan astuessaan sisään voimaannuttavaksi tarkoitettuun tilaan. Minua kiinnosti tässä yhteydessä, kuinka tilaan astumiseen voitaisiin luoda samanlainen heittäytymisen tunne kuin leikkiin ryhtymisessä. Löysin perusteluita sisään astumisen merkityksellisyydelle lähdekirjallisuudesta sekä omasta kokemuksestani. Kävijöiden kommentteissa tuli esiin tilan ja ympäristön välinen kontrasti ja se, kuinka tilassa pääsi hetkeksi irtautumaan ja olemaan itsensä kanssa. Tähän kysymykseen liittyen olisi voinut esittää kommenttien yhteyteen kysymyksen tilaan astumisen hetkellä syntyneistä tuntemuksista. Silloin olisi perustellumpaa voida vastata tässä tilaan astumista koskevaan tutkimuskysymykseen. Perusteluni ovat kuitenkin mielestäni riittävät siihen, että tilaan astumisen merkitys oli olennaista huomioida tilaa suunniteltaessa.

Tarkoitukseni oli tuoda esiin voimaannuttavan tilan ominaisuuksia ja sitä, millaisena tila näyttäytyi toteuttamassani installaatioissa. En keskittynyt tilaan ainoastaan visuaalisten elementtien kautta, vaan tutkimuksessani oli lähtökohtana löytää voimaannuttavuuden merkitys tilan syvemmistä tasoista kuten siitä, miten kävijää ohjattiin toimimaan tilassa. Kommenteissa toistui harjoitusten parissa syntynyt rauhallisuuden ja itsensä hyväksymisen tunne. Lisäksi tilan erottaminen verhoilla ja näin luotu intiimiyden tunne



sai kävijöissä aikaan stressaantumisen vähenemistä ja pysähtymistä hetkessä. Johtopäätöksenä voisi näiden havaintojen valossa todeta, että tilan elementit tukivat toisiaan ja toimivat rauhoittavina ja voimaannuttavina. Voimaantumisprosessin kannalta kommentteissa näkyi muutoksen tiedostaminen itsessä ja omassa läsnäolon tunteessa. Kiitollisuuden tunne korostui palautteissa hyvin usein ja siitä on pääteltävissä, että tila tarjosi kävijöille mieluisan kokemuksen. Tilasta todettiin voivan poistua luovempaan ja enemmän itseensä uskoen. Tila koettiin kommentteissa myös hyödylliseksi kiireen tuntuudessa yliopistoympäristössä

Autoetnografia aineistonkeruumenetelmänä toimi mielestäni hyvin ja omien kokemusten ja havaintojen käyttäminen yhtenä aineiston osana tuki kokonaisuutta. Kävijöiden kommentteista oli nähtävissä samoja havaintoja, joiden pohjalta olin tilaan sijoitettavia elementtejäkin valikoinut. Omat kokemukseni kävivät siis vuoropuhelua aineistona toimineen näyttelyn kanssa ja analysoitavaksi kerätyt kommentit tukivat omia ajatuksiani siitä, miten voimaannuttava tila muodostuu ja voiko henkilön voimaantumisprosessiin vaikuttaa luomalla tila sitä varten. Tutkimuksessa oli ennen kaikkea tarkoitus poimia tietoa siitä, miten tila toimi voimaannuttavana tilana. Pidän pyynnön palautteen jättämisestä melko avoimena ja nyt jälkeenpäin mietittynä olisi ollut perusteltua esittää sen yhteydessä myös tarkentavia kysymyksiä, jolloin tutkimuskysymyksiin olisi voitu saada enemmän kohdennettuja vastauksia.

Kysymys siitä, että voidaanko kokemus voimaantumisesta saavuttaa sille tarkoitetussa tilassa todennäköisemmin kuin jos henkilö ei muuten heräisi aistimaan ja tiedostamaan ympäristönsä mahdollisia voimaannuttavia tekijöitä, jäi vielä avoimeksi. Pidän tällaista ajatusta alkuoletuksena luodessani tilaa ja kommentteistakin päätellen sitä voisi pitää mahdollisena olettamuksena. Kommenteissa nousi esiin myös tällaisen voimaannuttavan tilan tarve siinä mielessä, että toiveita tilan jatkuvasta saavutettavuudesta esitettiin useita sekä tilassa kerrottiin käydyn useaan otteeseen. Voin tutkimuksen päätyttyä todeta, että tila toimi omasta näkemyksestäni käsin juuri niin kuin olin sen toivonut toimivankin. Palaute oli kaikinensa positiivista ja kommentteista huokui kiitollisuus tilan tarjoamasta hetkestä silloisessa ympäristössä. Sisällönanalyysi toimi kommenttien analysointimenetelmänä hyvin ja niistä löytyi luokittelun avulla keskeisiä käsitteitä, joihin tutkimuskysymykset etsivät vastauksia.

Kun mietin hiljaisen ja elvyttävän tilan suunnittelua ennen kaikkea kaupunkiympäristöön ja julkiseen tilaan, koen tarpeelliseksi pohtia tilan käyttömahdollisuuksia kaikkien kävijöiden kannalta. Otan tähän nyt yhdeksi esimerkiksi Helsingin keskustassa sijaitsevan Narinkkatorin kappelin, joka on lähes kaikkien tavoitettavissa, kun taas esimerkiksi Helsinki-Vantaan lentokentälle suunnitellut lounge-tilat tai Lapin yliopiston tiloissa sijaitsevat tilat ovat lähinnä tilan päivittäisten käyttäjien saavutettavissa. Tässä kohtaa voikin miettiä, onko saavutettavuus ylipäättään tilan toimivuuden kannalta merkityksellinen? Installaatio sijoittui yliopistolla aivan sisäänkäynnin läheisyyteen ja oli näin ollen saavutettavissa lukuisille yliopiston ovista kulkeville. Ajattelin jo etukäteen, että tila kutsuisi sisäänsä kuitenkin vain murto-osan ohikulkijoista, koska tila oli verhoiltu ja vaati kenties heittäytymistä tuntemattomaan.

Pystyin arvioimaan kävijämäärää ainoastaan kommenttien ja vieraskirjan perusteella, mutta niistäkin oli havaittavissa seuraavaa; Tilaan uskaltaneet olivat tehneet tilaan astuessaan valinnan, koska heillä kenties kiinnosti tilan vaikutukset itseensä. Voisiko ajatella, että heillä olisi ollut jonkinlainen voimaantumisprosessi itsessään jo käynnissä? Tällainen tutkimuskysymys jäi nyt tämän tutkimuksen ulkopuolelle, sillä sen mittaamiseen ja havainnointiin tarvitsisi kenties toisenlaisia tekniikoita. Tilaa ja harjoituksia suunnitellessani alkuolettamuksena minulla kuitenkin oli, että tilaan hakeutuisi ensisijaisesti henkilöitä, jotka ovat avoimempia voimaantumisen prosessille. Tietysti minulla oli toiveena, että tilaan saapuisi myös ihmisiä, joille kokemus olisi täysin uusi ja joille tila tarjoaisi kosketuksen voimaantumisprosessin tiedostamiselle.

Miettiessäni tilan intiimiyttä ja turvallisen tilan tuntua pohdin myös, olisiko tilan hyvä olla jonkinlaisen avaimen takana, jolloin kävijälle voitaisiin taata aika oleskella tilassa yksin? Mietin myös voisiko tila palvella enemmän asiaansa, mikäli sinne olisi mahdollista kerääntyä isompi joukko ihmisiä yhtäkaaa. Onhan toisaalta niin, että toiset ihmiset toimivat peleinämme ja yhteisöllisyyden tai yhteyden tuntu ihmisten kanssa voi voimaannuttaa merkittävästi. Tämän tyyppinen ratkaisu tilassa voisi vaatia kuitenkin pidempiaikaisen viipymisen, jotta ryhmäytyminen ja sitä seuraava luottamus ja

mahdollinen jakamisen luoma voimaantuminen voisi syntyä. Tämän kaltainen tila tulisi myös suunnitella niin, ettei tilassa syntyisi häiriötä mahdollisista ruuhkautumisista. Ratkaisuna voisi olla rajoitettu ihmismäärä, joka ilmentyisi tilan ovella merkintöinä, kuinka moni mahtuu sisään milläkin hetkellä. Tällainen rakenne muistuttaisi workshop-työpajan rakennetta, mikä taas voisi toimia tässä tarkoituksessa hyvin.

Tilan materiaalit osoittautuivat toimiviksi ja olin lopputulokseen ja kävijöiltä saamiini kommentteihin tilan tunnelmaan liittyen todella tyytyväinen. Näyttelyrakentamiseen liittyen huomasin myös itsestä riippumattomien tekijöiden vaikutuksen tilan tunnelmaan. Esimerkiksi gallerian valaistus oli mielestäni tarpeeton, sillä luonnonvalo tuli verhojen läpi kauniisti ja ajankohdan ollessa keväinen ja aurinkoinen huhtikuu, luonnonvaloa myös riitti pitkälle iltaan. Yliopiston vahtimestarit kuitenkin laittoivat tilaan ajoittain valot päälle, mikä tuli esiin kommentointina myös kävijöiden suunnalta. Lisäksi installaatiossa merkittävässä osassa toiminut tabletti meni ensimmäisen viikonlopun aikana mykäksi päivitysasetusten vuoksi. Tämä oli onneksi korjattavissa ja tabletti toimi loppuajan hyvin.

Voimaannuttava tila tutkimusaiheena sisältää hyvin paljon mahdollisia tarkastelun näkökulmia ja itselleni tällaisen tilan luominen kerrytti uskoa omaan näkemykseeni tilasuunnittelun vaikutuksista ja tilojen mahdollisuuksista vaikuttaa hyvinvointiin. Hyvinvointia edistävä tilasuunnittelu on lisääntynyt ja hyvinvointiakin pystyy lähestymään useammasta näkökulmasta. Voimaantumisprosessin merkitys on noussut omassa suunnittelijan filosofiassani yhdeksi tärkeimmistä perusajatuksista ja tahdon tällä tutkimuksellaniikin tehdä tietä henkisen hyvinvoinnin huomioimiselle kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnin tarkastelussa.

### Painamattomat lähteet

Hänninen, Heidi 2017: *”Jokainen paikka on omalla tavallaan kodikas”*: Murmanskilaisten nuorten paikkakokemuksia tutkimassa taidekasvatuksen keinoin. Pro gradu. Lapin yliopisto.

Laajarinne, Jukka 2016: *Kirjakammi: Jukka Laajarinne: Tiloissa*. Julkaistu Yle Areenassa 16.5.2016. Kuunneltu 27.2.2020 <https://areena.yle.fi/audio/1-3465463>

Kavakka, Marika 2016-2019: Muistiinpanot.

Severikangas, Tanja 2013: *Craftmaking designers: creativity and empowerment through craft workshops*. Pro gradu. Lapin yliopisto.

Vattulainen, Kirsi 2013: *Hyvää oloa voimametsästä: Tutkimus Psykologisia harjoitteita sisältävästä luontoreitistä*. Pro gradu. Tampereen yliopisto.

### Painetut lähteet

Alasuutari, Pertti 2011: *Laadullinen tutkimus 2.0*. Vastapaino, Tampere.

Anttila, Eeva 2007: *Minäkö tutkija? Johdanto laadulliseen/postpositivistiseen tutkimukseen*. Teatterikorkeakoulu, Helsinki. Luettu 28.2.2020 <https://www.xip.fi/tutkija/>

Bardy, Marjatta, Isotalo, Merja, Korhonen, Pekka, Haapalainen, Riikka (toim.) 2007: *Taide keskellä elämää*. Like, Helsinki.

Eberhart, Herbert & Atkins, Sally 2014: *Presence and Process in Expressive Arts Work. At the edge of wonder*. London & Philadelphia, Jessica Kingsley Publishers.

Ellis, Carolyn & Bochner, Arthur P. 2000: *Autoethnography, Personal Narrative, Reflexivity – Researcher as Subject*. – Denzin, Norman K. & Lincoln, Yvonna S. (eds.), *Handbook of Qualitative Research*. Sage, London, Thousand Oaks & New Delhi.

Haapala, Arto, Puolakka, Kalle, & Rannisto, Tarja (toim.) 2015: *Ympäristö, estetiikka ja hyvinvointi*. Suomalaisen kirjallisuuden seura, Helsinki.

Heikkilä, Jorma & Heikkilä, Kristiina 2007: *Voimaantuminen työyhteisön haasteena*. Sanoma Pro Oy, Helsinki.

Huttunen, Kristiina 2011: *Elvyttävä metsä*. Luontoportti-verkkolehti. Luettu 12.5.2015. <http://lehti.luontoportti.fi/fi/artikkelit/elvyttava-metsa>.

Innanen, P 2018: *Palvelumuotoilun kuvauksilla kehitetään parempia palveluita*. Luettu 23.10.2019 <https://www.palvelumuotoilupalo.fi/blogi/2018/10/13/palvelupolon-kuvauksilla-kehitetään-parempia-palveluita>

Keinonen, Turkka & Vaajakallio, Kirsikka & Honkonen, Janos 2013: *Designing for wellbeing*. Aalto University Publication Series Art+Design+Architecture, 5/2013. Aalto Arts Books, Helsinki.

Klemola, Timo 1994: *Liikunta tienä kohti varsinaista itseä. Liikunnan projektien fenomenologinen tarkastelu*. Tampereen yliopisto, Tampere.

Kalevi Korpela: Kotisivut. Luettu 9.2.2020 [http://www.favoriteplace.info/Korpela\\_Kalevi.htm](http://www.favoriteplace.info/Korpela_Kalevi.htm).

Laajarinne, Jukka 2016: *Tiloissa. Esseitä*. Atena Kustannus Oy, Keuruu.

Nin, Anais 2006: *The Anais Nin Trust*. Luettu: 4.5.2019 <http://anaisnin.com/home.html>

Pursuit of happiness 2016: *Mihaly Csikszentmihalyin flow-teoriasta*. Luettu 9.6.2019 <http://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/mihaly-csikszentmihalyi/>

Räisänen, Juhani 2006: *Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut*. Julkiviestintä Oy/ Suomen Työvalmennusakatemia.

Siitonen, Juha 1999: *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua*. Väitöskirja. Luettu 28.2.2020 <http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>

Siitonen, Juha 2004: *Empowerment as enablement - Opettajat oppimisen mahdollistajina sekä ihmisarvon, voimaantumisen, luovuuden ja humanimman yhteiskunnan edistäjinä*. Koulutusdiat kielenopettajien koulutuspäivillä 6.10.2004. Luettu 6.2.2020. <http://www2.kyamk.fi/dl/Kielet/Seminaari04/Siitonen.pdf>

Tukiainen, Maaretta 2010: *Luova tila: Tulevaisuuden työpaikka*. Viro: Rakennustieto Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002: *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.

Tuomivaara, Timo 2005: *Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus. Tieteellisen tutkimuksen perusteet*. Jyväskylän yliopisto.

Kansikuva: Marika Kavakka